



3月給食だより



岡町まぶね隣保園 2020年度



今年度も終わりの月となりました。少しずつ暖かくなってきましたが、また「また」空気が乾燥し、風邪などをひきやすい時期です。食事の前の手洗いや、三度の食事をしっかり食べ、十分な睡眠で体調を整えましょう。

4月からの一年間で、子どもたちの身体もバも大きく成長しました。

給食では、様々な食材に触れ、苦手な物も少しずつ食べられるようになった姿がたくさん聞くことが出来ました。(コロナの感染予防の為、保育室の出入りは控えています)

これからも、子どもたちが元気で心豊かに育っていきけるように、毎日の給食・おやつ作りをしていきたいと思ひます。



3月3日 ひなまつり

桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」とも言ひます。

「ひしもち」「ひなあられ」「白酒」などをひな壇に飾り、子どもたちの健やかな成長と幸せを祈る日です。

また、春を無事に迎えられた事を喜び、皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。



3月20日 春分の日

～自然をたたえ、生き物をいつくしむ日です～ (1948年国民の祝日に制定)

春分の日、昼の長さとおひるの長さが同じになり、長かった冬から春になる。と言うは、きりとした言正となる時期です。

「春分の日」の前後それぞれ3日間を含めた計7日間を「春の彼岸」と言ひます。

春の彼岸に食べる(は)もち、春に咲く牡丹の花に見立て、「牡丹餅」と言われ

秋の彼岸に食べるおはぎは、秋に咲く萩の花に見立て、「お萩」と言われ、



見近な食材を食べて、元気に過ごそう

私たちの身体には、あらゆる病から身を守る機能が備わっています。

それは、「**自然免疫カ**」と呼ばれ、自然免疫カを強化する事で、病気を予防する事が出来ると言われています。その自然免疫カを左右する免疫細胞は、「**マクロファージ**」です。

マクロファージとは?

「マクロ=大きい」「ファージ=食べる」
↓
「食食」という機能を持つ食細胞

病気の基になるウイルスや身体の中にある老廃物・ガン細胞まで食べて取り除く細胞です。

マクロファージが元気であると、体内の免疫カが高く、病気にばりにくい健康状態を維持できると言われています。

マクロファージを活性化するには⇒**免疫ビタミン LPS** (正式名 リポポリサッカライド) が必須です。

制作展の時に
掲示してあります

免疫カを高める成分 **LPS** とは?

「免疫ビタミン」と呼ばれ、身体の中の**自然免疫カ**を高め、病気やウイルスに負けない身体作りに役立つ成分と言われています。そのLPSは、見近な普通の食べ物から摂取することが出来ます。



LPSを摂取するのにおすすめの3つの食材



玄米

玄米の周りについているヌカには、LPSが大量に含まれています。

その他
きのこ類ではしらすけ



わかづ

(わかめの根の節)
春が旬です!

海の中で育つ海藻類は、農薬や肥料が使われていない為、自然に近い状態で含まれています。ワカメや海苔も良いですが、わかづには特に多く含まれています。




れんこん

(皮つき)

LPSは、主に土に生息する微生物の成分の為、根菜に多く含まれています。特にれんこんの皮や節に多く含まれている為、皮はむかずに調理するのがおすすめです。



LPS食材と一緒に食べると効果が高まる食材は ⇒ **乳酸菌** 
同時に摂取すると、相乗効果が生まれ、1000~10000倍の活性カが働きます。



毎日の降園の際には、その日の給食を見て、保護者の方とお子さんが話しているのが、とても微笑ましい姿でした。食に興味を持ち、食べる事が大好きな子どもに育つよう、日々の給食を作りたいと思ひます。

