



2020年 3月

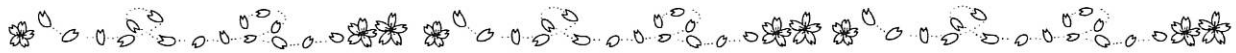
大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006



1 年も終わりに近づきました。4 月に比べて園児たちは、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3 月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね



花粉症について

花粉症に効く栄養素の一つ目は、乳酸菌です。本来正常だった免疫のバランスが崩れ、免疫異常になった状態で免疫過剰ではありません。体内で免疫の 70%を占めるのが腸であり、特に小腸です。小腸の善玉菌はその多くが乳酸菌により占められています。多くの量を摂取し小腸の腸内環境を改善すれば、免疫機能が正常化して花粉症の症状が改善できるというわけです。小腸ともう一つ大腸があります。この大腸に多く住む善玉菌はビフィズス菌です。なんと、大腸の善玉菌の 99.9%がビフィズス菌なのです。

食べ物

- 1 位 ヨーグルト
- 2 位 納豆
- 3 位 ショウガ
- 4 位 バナナ

花粉症に効く食べ物

右記のランキング第一位に輝いたのはヨーグルトです。食べることによって、乳酸菌が腸内フローラを改善し、免疫力を正常化してくれます。また、腸内環境を整えることで、セロトニンという幸せホルモンが湧き出てきます。なんと、セロトニンは、腸内に 90%があるとされているのです。ヨーグルトはホットヨーグルトにすると効果が高まります。



3月の献立はめろん組さんのリクエスト給食

みんながリクエストしたメニューがいつ出てくるか楽しみです。みんなお休みしないで登園してくださいね。

2月 食育

りんご組 クッキー作り

袋に粉類を入れた状態でみんなに配り

バターを少しずつ入れて一つの塊を作り

みんなそれぞれ好きな形に型抜きしました。

3時のおやつ時間に自分で作ったクッキーを食べました。

みんないつものクッキーより美味しい☺️と言って

5、6枚のクッキーを一瞬で食べきりました。

今回作ったクッキーの材料や作り方を掲載していますので是非おうちでも挑戦してみてください。

クッキー

材料（一人分）

小麦粉 23g

砂糖 9g

バター 10.5g

レモン汁 数滴 ※お好みで

作り方

小麦粉と砂糖を袋に入れ、溶かしバターを少しずついれて一つの塊を作る。

好きな形をつくる。

クッキングシートにのせて、180℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。

オーブントースターの場合はクッキングシートやアルミホイルを使ってください。

すぐに焼けますので注意してください。