



3月 給食だより



円町まぶね幼稚園 2020年度



今年度も終わりの月となりました。少しずつ日差がくなってきたが、また「まだ空気が乾燥し、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。

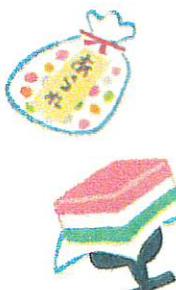
4月から的一年間で、子どもたちの身体も巴も大きく成長しました。

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丁寧な姿をたくさん見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く様子に、毎日の給食・おやつ作りをしていきたいと思います。



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」とも言います。

「ひしもち」「ひなあられ」「白石」などひな壇に飾り、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、生き物をいつくしまじです~ (1948年 国民の祝日に制定)



春分の日は、昼の長さと夜の長さが同じになります。長い冬から春になりますと言った、きりとした言葉となる時期です。



「春分の日」の前後を含めた約1ヶ月を「春の彼岸」と言います。

春の彼岸に食べる「牡丹餅」は、春に咲く牡丹の花に見立て、「牡丹餅」と言われます。

秋の彼岸に食べる「おはぎ」は、秋に咲く萩の花に見立て、「萩餅」と言われています。

見近な食材を食べ、元気な温ごそら

私たちの身体には、あらゆる病から身を守る機能が備えています。

それは、**自然免疫力**と呼ばれ、自然免疫力を強化することで、病気を予防する事が出来るとされています。その自然免疫力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・癌細胞まで食べ取り除く細胞です。

マクロファージが元気であると、体内の免疫力が高く、病気にな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 (リポポリサッカライド) 正式名 が必要です!!

制作展の時に
掲示していました

免疫力を高める成分 LPSとは?

「免疫ビタミン」と呼ばれ、身体の中の自然免疫力を高め、

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、見近な普段の食べ物から摂取することができます。



LPSを摂取するにおすすめの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)
きのこ類ではひらたり



メカブ
(わかめの根の部分)
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、
メカブには特に多く含まれています。



れんこん
(皮つき)

LPSは、主に土にいる微生物の
死骸の為、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、
皮はむかす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⇒
同時に摂取すると、相乗効果が生まれ、1000~10000倍の活性力が働きます。



乳酸菌

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をしているのが、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います。

