

たんぽぽ

第4号 令和5年3月

社会福祉法人 岩手愛児会
たんぽぽ病児保育所
〒020-0102
盛岡市上田字松屋敷11-14
Tel 019-662-5619
携帯 070-1736-3793
E-mail tanpopo@aiji.or.jp
ライン予約できます



保護者の皆様、お子様の御入園入学進級おめでとうございます

楽しい嬉しい春がやってきます。暖かい日や寒さの戻りがありますので、上着調節で体調管理をしましょう。新年度の準備を、母子手帳を見てみましょう。予防接種はお済みですか？特に小学校入学を迎える新一年生さん、＜麻疹・風疹＞の予防接種は済んでいますか？まだお済みでない方、忘れていた方は3月中旬に接種に行きましょう。

あさごはん☺

子どもの成長によいこと♥

お米飯は低GI食で血糖値が緩やかに上がり腹持ちが良く昼まで空腹になりにくい。
また、納豆はナットウキナーゼの酵素が世界で注目されています。日本の発酵食品で血管がキレイ！日本食って、素晴らしいですね！

学力向上するよ！

実は、寝ているときもエネルギー消費していて、朝食のエネルギー補給が一日のスタート活力になるって知ってる？
集中力も出て、記憶力の向上になります。脳神経シナプス発達しますよ。
※文部科学省によると、朝食を食べる子どもは国語・算数でも学力が高いそうです。

生活リズムが整う！

朝ごはんを食べるとエネルギーが作られて、体温が上がります。そして、目ざめてシャキッとします。朝なし昼ごはんが食事の場合は昼からエネルギー開始になるの。体内活動になる時間が遅くなります☹

排便リズムが整う！

朝ごはんを食べると腸が活動します。夜睡眠中にウンチ💩が作られ朝の食事で腸が刺激され排便しやすくなります。
園や学校でウンチできない！子は、朝食によりお家で排便が済ませられ排便リズムが整うサポートになります。

♡喉や口の中をウイルスから守る！♡

体が酸性に傾くと病気になることが有ります。虫歯も酸性で起こります。最近、弱アルカリ性にする事で虫歯予防ができる「重曹うがい」が流行ってきています。食用の重曹はスーパーの塩のコーナーと同じ部類で売っています。しかも、100円くらいで購入できます。無添加食品にあたります。

(注意：口にいれるのは食用の重曹にしてね)

実は、歯石もないし、虫歯もないし、歯肉炎、口臭もなくなる。風邪もひかない。良いことづくめ！
夜の歯磨きと朝の歯磨きは、お水に重曹を入れた「重曹水」でクチュクチュうがいをするだけで、お口の中が弱アルカリ性の環境ができるから、喉にもよくてよ。健康になりますよ！

(重曹は、お風呂のお湯に入れても効果があり、トロミがあるの。入浴剤の成分でもあり、温泉成分でもあるのよ。体の雑菌を落としてくれる優れものです。ぜひ、ご家庭で自家製重曹温泉を楽しんでみてね。お肌すべすべで嬉しくなりますよ。もしかしたら、皮膚トラブルが解消されるかも！)
※お掃除にも使える重曹は、万能です。ドラッグストアやホームセンターで買えます。

Twitter検索してみても重曹情報あるよ♥

遊び自由研究！
小麦粉でガムが作れる。
簡単やってみよう。

ガムを食べると味は消えて塊が残るよね。それが、グルテン！なの。噛んで消えない物が、体の腸内に入っているのよ。そりゃ〜、小麦で消化不良になるよね。便秘とかね・・・

日本人はやっぱりお米！

🌸 お米・米粉製品に注目を 🌸

グルテンアレルギーって知ってる？セリアック病やグルテン不耐症（過敏症）など、小麦を食べるとグルテンが分解できず、体の中で異物と認識されて腸が炎症を起こし体重減少、倦怠感、骨・関節の痛みや精神の不調などの様々な問題を起こす病気があります。食べてるのに、貧血や栄養失調になったりするの。

小麦は、やめられない食欲を増進する効果があります。マック・ミスドを食べたくありませんか？グリアジンという物質により血糖値の上昇が起こり、それを下げるためにインスリンが過剰分泌され肥満の原因になる「サイトカイン」を分泌し脂肪を溜め込み太りやむくみの原因になります。

なんとなくイライラ・不眠・落ち込み・不安など精神的不調があったり、肌荒れ、生理痛、頭痛や肩こり、便秘や消化不調がある方は、小麦製品を食べない1〜2週間を過ごしてみてください。おそらく、体調が良くなるでしょう♥

この際、米粉のパンや米粉のケーキもよいですね。日本人の体は、先人が作ってきた米で生きる仕組みの体なんです。海に囲まれた日本で食べ物に感謝して頂く日本食で病気知らずのはずなのです。

納豆発祥地の一つ、秋田県。「納豆食うひと色白美人」の諺があるスーパーソウルフードの納豆も、ジピコリン酸が抗菌作用をもっていて溶連菌、ビブリオ、病原性大腸菌などの殺菌効果が認められています。虫歯や歯周病予防にも👍。

江戸時代の戦国武将たちも納豆を食べ戦ったそうよ。逆境の時代を生きた先人の知恵と苦難を乗り越える精神の強さは、大和魂のこもった納豆のある暮らし日本食からですね。

