



父の日について(今年は 6/19)



きっかけは、アメリカで「男手ひとつで育ててくれた父を讃えて、アメリカ人が父の誕生日の 6 月に礼拝を行ったのがきっかけと言われています。

その後、1910 年「母の日」がすでに始まっていた為、「母の日のように父に感謝する日もあるべきだ！」と考えアメリカで嘆願して始まったらしい・・・

母の日は主に、「カーネーション」や「チョコ」、「感謝の手紙」などを送る風習があるが、「父の日」は、「バラ」や「ネクタイ」、「背広」、「お酒」、「感謝の手紙」が多いであろうか、仕事の疲れなどでクタクタになっている父・パパに日頃言えない感謝の気持ちを伝える。・・・父として疲れが飛ぶぐらい嬉しい事じゃあないですか。

いつも、父は大黒柱ですが、「母」には勝てない部分があります。この日だけは、父圧勝でもいいんじゃないでしょうか・・・m(_ _)m。



★ 6 月免疫力向上メニュー(バナナ・長芋) ★

梅雨…曇鬱になっていませんか？気温の変化は体調の変化もある時期です。これを食べて元気になってください！！

バナナ…バナナマフィンとしておやつに提供します!!



- ② トリプトファン…脳を落ち着かせてくれる作用があります。さらに栄養バランスが優れているバナナ、バナナを食べている時って…落ち着きませんか？
- ③ 食物繊維・オリゴ糖…食餌繊維は、便通を改善してくれる効果がある。さらにオリゴ糖も含まれていて、腸の善玉菌の餌となり免疫力向上につながる。

長芋…春のバイキングでも提供しました、「和え物」として提供します!!



- ① アミラーゼ・ムチン…消化吸収を助けるアミラーゼと胃粘膜を保護するムチンが大量に含まれています。(飲み過ぎた、体調が悪い…そんな時は出番です！)
- ② サポニン…コレステロールを体内から除去してくれる作用があります。さらに抗酸化作用もありますので、体の中に溜まった毒を取り除いてくれますよ!?

※バナナを温めると、オリゴ糖が増えて免疫向上につながる為、今回は熱を加えたおやつとして提供します。

※長芋は熱を通すと栄養効果が少なくなります。生のまま食べるのがおすすめです。

～不定期で発行します。『給食便り』次回もお楽しみに!!?～