

* 今月の行事食 *

4月16日

お花見献立

- にぎり寿司
- すまし汁
- 菜花の木の芽和え
- さくら流し

2018年
～お花見 予報～
開花：4月1日
満開：4月8日3月末の暖かさに
早まってしま
いましたね(^_^)

* お花見

お花見とは、主に桜の花を觀賞し、春のお訪れを感じる日本古来の風習です。奈良時代から始まり、その当時は「花宴（はなのえん）」と呼ばれ、梅や桃の花をみて楽しんでいたそうです。平安時代に桜が主流となりました。

また、古代の農村では、だんだん暖かくなる時期に花を咲かせる桜を、田植えを始める時期の目安として重宝していたと言います。

『サクラ』の「サ」は田の神様、「クラ」は神様の座る場所という意味もあり、稲の収穫を占うものとして使われたりもしていたそうです。そのため、桜は神様の到来を告げる大切な役割を果たすものとして、桜の木にお供え物をして1年の豊作を願い踊ったり、お酒を振る舞ったりしたことが現在のお花見に繋がったという説もあります。

春の訪れを伝えてくれる桜。四季が存在する日本だからこそ、厳しい冬を乗り越えた後の穏やかな春の訪れを告げる桜は、特別なものだったのかもしれない。歴史と共に桜が大切にされ、その美しさに魅了され、現代でも愛される桜。これからも大切にしていきたいですね♪

* お花見団子

桜色・白・緑の3色の団子を「花見団子」といい、見た目も春らしくほんのり甘味もあります(*^_^*)

この3色、それぞれに意味があるって知っていましたか！？

- 桜色・・・桜
- 白・・・雪の名残
- 緑・・・夏への予兆

お花見には3色団子が良く似合いますね！
甘くて腹持ちが良くて、それでいてどこか懐かしいお団子を持って、お花見に出かけてみませんか(#^_^#)??

打倒！！花粉症！！

暖かくなってきて、春の訪れを感じる今日この頃・・・ぽかぽかとお散歩日和の日が増えてきて嬉しい反面、花粉症に悩まされている方が多いのではないのでしょうか！！意外と知らない花粉症の知識！花粉症をよく理解し、しっかり対策をしてシーズンを快適に乗り切りましょう！！

★花粉症とは・・・???

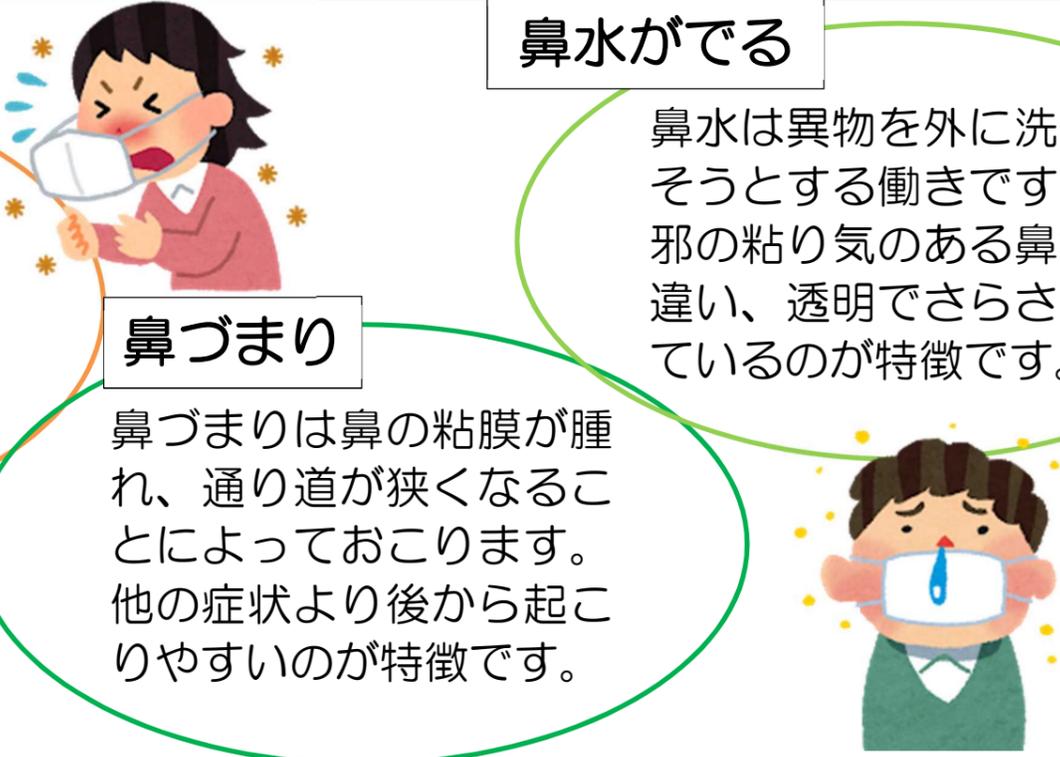
花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、アレルギー症状を起こす病気のこと。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

症状

くしゃみ
くしゃみは異物を外に出そうとする働きです。花粉症では続けて何回も起こることが特徴です。

鼻づまり
鼻づまりは鼻の粘膜が腫れ、通り道が狭くなることによって起こります。他の症状より後から起こりやすいのが特徴です。

鼻水がでる
鼻水は異物を外に洗い流そうとする働きです。風邪の粘り気のある鼻水と違い、透明でさらさらしているのが特徴です。



人間はもともと、花粉やほこりなど人体にとっての異物が体内に侵入しようとする、くしゃみや鼻水などを利用してこれを防ぐ反応をするようになっています。ところが、食生活の乱れやストレスによって免疫が低下している時にこれらの異物がやってくると、過度にくしゃみやかゆみが出るアレルギー症状を起こしてしまいます。つまり**免疫力を上げる**ことが、花粉症を和らげることにつながるのです！

★免疫力をUPさせよう！

まず、免疫力を高めるためには、腸内環境を整えることが有効的と言われています。腸は、全身の免疫システムにとって、とても大切な臓器です。腸内では乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が活躍し、免疫細胞が働きやすいように環境を整えていてくれます。この善玉菌を摂ることはもちろんですが、善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖も摂り入れることで腸内環境はより整えられるのです。

★花粉症に効く食品！

☆ビフィズス菌を多く含む**ヨーグルト**



☆粘膜を強化する**レンコン**



☆食物繊維たっぷり**野菜・海藻類**

(トマト、わかめ、きのこなど)



☆オリゴ糖たっぷり**バナナ**



これらを積極的に摂り入れ、アレルギーに負けない体づくりをしましょう！