

3月 食育だより

もうすぐ卒園！進級！大きく成長した子どもたち☆

だんだんと気温が上がってきて、寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。3月は暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう♪

3月3日はひな祭りです ～お祝い料理～

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝いします。

ひし餅 ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季の色を表すとも言われ、どちらも健康を願うとされています。

ちらし寿司



縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はママに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。

潮汁(うしおじる)



はまぐりの貝殻は、同じ貝としかびつたり合わないことから「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」とお吸い物などに入れ、祝い膳として出されるようになりました。

白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。



食物アレルギーについて

食物アレルギーは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して「皮膚」「呼吸器」「消化器」あるいは全身に症状が起こることをさします。その症状が、複数同時にかつ急激に出現した場合を「アナフィラキシー」と呼び、その中でも血圧や意識の低下や脱力等が見られる場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。食物アレルギーは低年齢であるほど発症率が高いといわれています。

年齢別原因食物(粗集計)

	0歳	1.2歳	3-6歳	7-17歳	≥18歳
1	鶏卵 55.3%	鶏卵 38.3%	牛乳 20.6%	鶏卵 16.4%	小麦 19.1%
2	牛乳 27.6%	牛乳 23.1%	鶏卵 18.9%	牛乳 15.7%	甲殻類 15.7%
3	小麦 12.2%	小麦 8.3%	木の実類 18.3%	木の実類 12.9%	魚類 10.0%
4	-	木の実類 7.9%	小麦 10.8%	果物類/落花生 10.5%	果物類 8.7%
5	-	魚卵 7.4%	落花生 10.7%	-	大豆 7.4%
小計	95.1%	85.0%	79.3%	66.0%	60.9%

※各年齢群で5%以上を占める原因食物

消費者庁「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業」

平成30年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書より

7大アレルギー(特定原材料)とは



特に発症数、重篤度から勘案して表示が義務化されている食材です。**卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに** の7つが該当します。

また、特定原材料に比べると少ないですが、症例数や重篤な症状を呈する人の数が多く、表示が奨励されている食材もあります(21品目) **いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド**

献立面での取り組み



弊社リトルキッズメニューは、**卵アレルギー、乳アレルギーが含まれる食材を極力控えた献立構成**となっています。

【卵の使用について】

鶏卵の使用はありません。アレルギーとして卵を含むのは、調味料の**マヨネーズ(お手持ち)**に限ります。



夕食と一部おやつ **のみ**の使用に控えています。

卵除去の「マヨドレ」の取り扱いがございます。除去の際はご利用ください。

※詳しくは同封しているご案内をご覧ください。

【乳の使用について】

牛乳の使用はありません。アレルギーとして乳を含むのは、**ヨーグルト、チーズ、バター(お手持ち)**に限ります。



1日の中で**1度**の使用に控えています。

昼食**使用**の場合 ⇒ 夕食：**不使用**

夕食**使用**の場合 ⇒ 昼食：**不使用**

乳アレルギー除去したい場合は、昼食・夕食の**選び取り**、または差し替え献立・お楽しみ献立をご利用ください。

【その他の7大アレルギー(特定原材料)について】

落花生・そば・かにの使用はありません。

※卵・乳・落花生・そば・かについて

コンタミネーションとして含まれる場合がございます。

コンタミネーションとは...

食品を製造する際に「原材料」として使用はしていないにも関わらず、特定原材料等が意図せず混入してしまうこと。

※上記の内容は仕入れの都合により変更となる場合がございます。ご了承下さい。