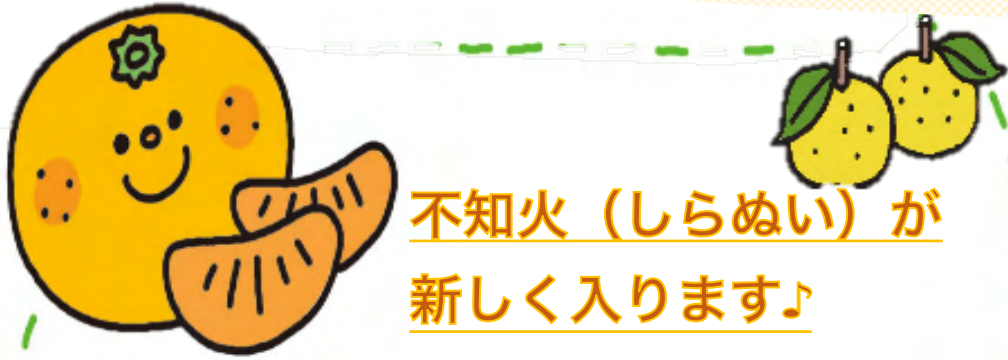


3月 食育だより

早いもので、今年度も残すところあと1か月となりました。
 まだまだ寒い日はありますが、少しずつ気温が上がってきて春の訪れを感じられるようになりましたね。
 この機会に身の回りの「春」を親子で探したり、子供たちと一緒に園や家庭での1年間を振り返ってはいかがでしょうか？



不知火(しらぬい)が新しく入ります♪

3月に旬のフルーツ不知火(しらぬい)が入ります。
 下記3点に気をつけて、新しい味覚を楽しんでください！

- ☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう♪
- ☆体調が悪い時・お腹を壊した後は食べるのを控えましょう！
- ☆粒が大きい・皮が厚いため提供の際には形状を

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発症し、重症化しやすい場合があります。

年齢別原因食物(粗集計)

	0歳	12歳	36歳	717歳	18歳以上
1	鶏卵 60.6%	鶏卵 36.3%	木の実類 27.8%	牛乳 16.9%	小麦 22.5%
2	牛乳 24.8%	牛乳 17.6%	牛乳 16.0%	木の実類 16.8%	甲殻類 16.9%
3	小麦 10.8%	木の実類 15.4%	鶏卵 14.7%	鶏卵 14.5%	果実類 9.8%
4	-	魚卵 8.2%	落花生 12.0%	甲殻類 10.20%	落花生 7.7%
5	-	落花生 6.6%	魚卵 10.3%	落花生 9.10%	木の実類 5.9%
6	-	小麦 5.8%	小麦 6.7%	果実類 7.80%	牛乳 5.0%
7	-	-	-	小麦 7.60%	-
小計	96.2%	89.8%	87.5%	82.8%	67.8%

※各年齢群で5%以上を占める原因食物の割合

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」
 令和3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も多く、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

3月3日はひな祭り

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て、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。

桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？

- ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔除けの意味を持つクチナシの実を入れた赤餅が加わったといわれています。
- はまぐりは「貝殻同士がぴったりと合わさるものは2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶に巡り合えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

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 について

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。