



2024年度 南行徳せいわ保育園 3月 給食だより



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日が差し、日中はポカポカした春の陽気が感じられるようになってきました♪
今年度も残りわずかととなり、卒園や進級が近づいてきました！！ひな祭りやホワイトデーなどイベントも多くある3月☆
元気いっぱい過ごすことができるように、しっかり栄養を取り体調を整えていきましょう♪

3月3日はひな祭り ~お祝い料理について~

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。

○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、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意図があります。



○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。



○ひし餅○

桃色(桜の花をイメージ):魔除け
白色(雪をイメージ):清浄、子孫繁栄、長寿
緑色(草や花をイメージ):健康、厄除け
基本は3色ですが、黄色やオレンジを加えて5段や7段にするなど、形式は地域によって様々です。



旬のフルーツ 不知火(しらぬい)が入ります

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お子様の成長に合わせてみましょう◎



給食室より

2月2日は節分でした。当日は日曜日だったため、保育園では3日に節分メニューを提供しました。『鬼さんライス』や『鬼まんじゅう』を食べて鬼退治！みんなの健康を祈りました😊



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、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。

8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、くるみ の8つが該当します。
※2025年の4月より「くるみ」が義務表示へ移行され、8大アレルギーとなります。

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(20品目)

○推奨表示一覧○

いくら、キウイフルーツ、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

年齢別原因食物(粗集計)

	0歳	1.2歳	3-6歳	7-17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

