

3月 食育だより

もうすぐ卒業！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、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意義があります。



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お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

弊社キッズメニューは、**アレルゲン食材の使用頻度に考慮したうえで、栄養価・食材のバリエーションを増やすために卵・乳を取り入れた献立構成となっております。食物アレルギーの発症頻度は年齢を経るごとに減少するため、お子様の成長に合わせて様々な食材を取り入れていきましょう。**

【卵の使用について】

アレルゲンとして卵を含むのは、**鶏卵、マヨネーズ(お手持ち)、ハム、ソーセージ**などです。

- ・鶏卵 … 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**



卵アレルゲンを除去したい場合は、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。

- ・マヨネーズ … 卵除去の「マヨドレ」の取り扱いがございますので、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。

- ・ハム・ソーセージ … イベント献立など月1, 2回程度の使用に控えております。

【乳製品の使用について】

アレルゲンとして乳を含むのは、**牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター(お手持ち) ルー、パン、ハム・ソーセージなどの加工品**です。



以下のように頻度を控えて使用しております。

- ・牛乳 : 1日1回(飲み物を除く)
- ・ヨーグルト : 昼・夜それぞれ週1回程度
- ・チーズ : 週1,2回程度
- ・バター : 油で代用可能
- ・加工品 : イベント献立など月1,2回程度
- ・パン : おやつのみを使用

【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。

※アレルゲン除去が大変なお客様は、鶏卵・牛乳不使用のリトルキッズメニューのご用意もありませんのでご相談ください。
 (おやつ飲み物は牛乳を使用しています)

※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。