

# 3月 食育だより

花もほころびはじめ、日中はポカポカして春の訪れ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なり、卒園や進級が近づいてきました！！3月はひな祭りやホワイトデーなどイベントも多くあります☆  
しっかり栄養を取り体調を整え、元気いっぱい過ごしましょう♪

## 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。



## 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。

### 8大アレルゲン(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。

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、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド、マカダミアナッツ

#### ※カシューナッツ・ピスタチオに関しては

消費者庁からの発表があり次第お知らせいたします。

消費者庁「食物アレルギー表示に関する調査研究事業」

令和6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

### 年齢別原因食物(粗集計)

順位	0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
1	鶏卵 60.6%	鶏卵 33.7%	クルミ 28.3%	クルミ 17.2%	小麦 21.1%
2	牛乳 21.4%	クルミ 14.6%	落花生 12.0%	牛乳 13.8%	エビ 16.7%
3	小麦 13.6%	牛乳 12.9%	イクラ 9.4%	鶏卵 10.7%	大豆 8.2%
4	-	イクラ 8.8%	鶏卵 8.9%	落花生 9.9%	-
5	-	落花生 5.7%	牛乳 8.6%	小麦 8.1%	-
6	-	小麦 5.2%	カシューナッツ 8.4%	エビ 6.9%	-
7	-	-	-	カシューナッツ 5.2%	-
小計	95.6%	81.0%	75.7%	71.8%	45.9%

※各年齢群で5%以上を占める原因食物の割合

## 花粉症シーズンを 元気に過ごそう

3月に入り、春の陽気とともに花粉が気になる季節になりました。鼻水や目のかゆみなど、大人も子どももつらい時期ですね。実は、食事でも大切な花粉症対策のひとつです。また、この時期は特定の果物や野菜を食べると、お口の中がイガイガする「口腔アレルギー」の症状が出ることもあります。

今月の献立に登場する「しらぬい」などの柑橘類に含まれるビタミンCや、お野菜のビタミンAには、鼻やのどの粘膜を健やかに保つ働きがあります。旬の味覚を楽しみながら、体の中からバリア機能を高めていきましょう！



### 旬のフルーツ

### 不知火(しらぬい)が入ります☆

3月献立に旬のフルーツ「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◎

