

# 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。



## 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◎

