

3月食育だより

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味があります。



○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◎



ホワイトデー♡

3月14日はホワイトデー♡

「バレンタインデーにチョコレートと共に愛の告白をされた男性が1ヶ月後の3月14日にお返しとしてキャンディーやマシュマロなどのお菓子と共に告白の返事をする日」として日本で生まれました☆今では中国・韓国・台湾などアジアの国々で同じような慣習が生まれていますが、バレンタインデー発祥の欧米ではホワイトデーはないそうです！

また、ホワイトデーの一ヶ月後である4月14日はJA全農えひめが制定した「オレンジデー」です。あまり知られていないイベントですが、オレンジの花言葉が【花嫁の喜び】であることから、この日はバレンタインデーとホワイトデーを経て、晴れて両思いとなった2人がお互いに贈り物とおして愛を深める日とされています♡

【諸説あり】



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。

※2025年の4月より「くるみ」が義務表示へ移行され、**8大アレルゲン**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%	木の实類 27.8%	牛乳 16.9%	小麦 22.5%
2	牛乳 24.8%	牛乳 17.6%	牛乳 16.0%	木の实類 16.8%	甲殻類 16.9%
3	小麦 10.8%	木の实類 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%	木の实類 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する食品表示に関する調査研究事業報告書より