



花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。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。

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはクク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材(個人差があります)」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうすにとれるように心がけてみてください。
 - 甜茶/ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
- ※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。

日	曜	メニュー	おやつ
1	金	魚の中華あんかけ 五目きんぴら 味噌汁	◎スキムミルク菓子
2	土	スープスパゲティー 牛乳 果物	菓子
4	月	チャンポンスープ もやしのナムル ポークビッツ	牛乳 ◎ピザパン
5	火	♪弥生誕生会♪	◎プリンアラモード
6	水	ささみの南蛮漬け マカロニサラダ すまし汁	牛乳◎黄粉おにぎり
7	木	ポークカレー フルーツサラダ 福神漬け	牛乳 菓子
8	金	白身魚のサクサク揚げ リンゴサラダ 沢煮椀	◎スキムミルク菓子
9	土	あんかけ丼 牛乳 果物	菓子
11	月	ニラと豆腐の肉団子スープ ポテトサラダ 子持昆布	牛乳◎アメリカンドック
12	火	トッピングカレー フルーツサラダ	ジュース◎フルーツサンド
13	水	じゃが芋の卵とじ コールスローサラダ そうめん汁	牛乳 菓子
14	木	和風ハンバーグ にらの炒めもの わかめスープ	牛乳◎チョコマフィン
15	金	魚のフライタルタルソース ごま酢和え 野菜スープ	◎スキムミルク菓子
16	土	カレーうどん 牛乳 果物	菓子
18	月	マカロニシチュー 和風サラダ ソーセージソテー	牛乳 菓子
19	火	そばろあんかけスープ チキンサラダ	牛乳 菓子
21	木	ミニきつねうどん チキンナゲット 温野菜	牛乳◎パンケーキ
22	金	白身魚入りあんかけスープ スパサラダ ふりかけ	◎スキムミルク菓子
23	土	チャンポン 牛乳 果物	菓子
25	月	和風豆乳味噌チャウダー 甘酢キャベツ	牛乳 菓子
26	火	きんぴらコロケ 春雨サラダ きつねスープ	牛乳◎焼きドーナツ
27	水	豆腐ギョウザ 切り干し大根煮 コーンスープ	牛乳◎フライドポテト
28	木	れんこん松風焼き 納豆和え かき玉汁	牛乳◎サモサ

*3月5日(火)は、やよい誕生会です。3、4、5歳児は弁当はいりません。

+献立…牛丼・三色和え・バナナポート・ミニゼリー

*3月12日(火)は、思い出つくりの日です。3、4、5歳児は弁当はいりません。

◎副食には毎日果物を添えます。

◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。

※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家で済ませて、登園させてください。

