

# 3月 食育だより

花もほころびはじめ、春の訪れを感じるようになりました。今年度も残すところ、あと1か月ですね♪  
3月はひな祭りや卒園式など1年の中でもイベントが多い時期です。友だちや先生、家族と過ごす楽しい時間を大切に♪  
旬の野菜から栄養を取り入れて、元気いっぱいに4月を迎えましょう！

## 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、豆はマメに働くなどの意味があります。



### ○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。



### ○桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔除けの意味を持つクチナシの実を入れた赤餅が加わったといわれています。

はまぐりは「貝殻同士がぴったりと合わさるものは2つとない」とから縁起物とされ、女の子がよい伴侶に巡り合えるようにと、お吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

## 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(現在:奨励表示→義務表示への移行期間)。

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)  
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

## 耳の日 耳を大切に♪

子どもに多く見られる耳の病気に、中耳炎があります。中耳炎は風邪とセットでかかりやすい病気なので、風邪を引いた後には、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか確認してみて下さい。もし症状がある場合は、すぐに病院で診てもらいましょう。この時期は風邪やインフルエンザが流行し、菌・ウイルスが蔓延するうえ、アレルギー性鼻炎の時期もあります。鼻をすすることができることで、急性中耳炎が起きやすくなりますので、こまめに鼻をかませましょう。鼻をかませるときは、両方同時にではなく、片方ずつしっかりかませてあげましょう。

3月3日は耳の日だよ！



## 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%	木の実類 27.8%	牛乳 16.9%	小麦 22.5%
2	牛乳 24.8%	牛乳 17.6%	牛乳 16.0%	木の実類 16.8%	甲殻類 16.9%
3	小麦 10.8%	木の実類 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%	木の実類 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



## 旬のフルーツ 不知火(しらぬい)が

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いましょう♪

☆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ましょう◎