



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春はもうそこまでやってきています。年長さんが園で食事をするのも残りわずかですね。食事はおなかをいっぱいにするためのものではありません。栄養が完璧ならいいというものでもありません。お友達との食事の時間を大切に過ごし、もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてくださいね。



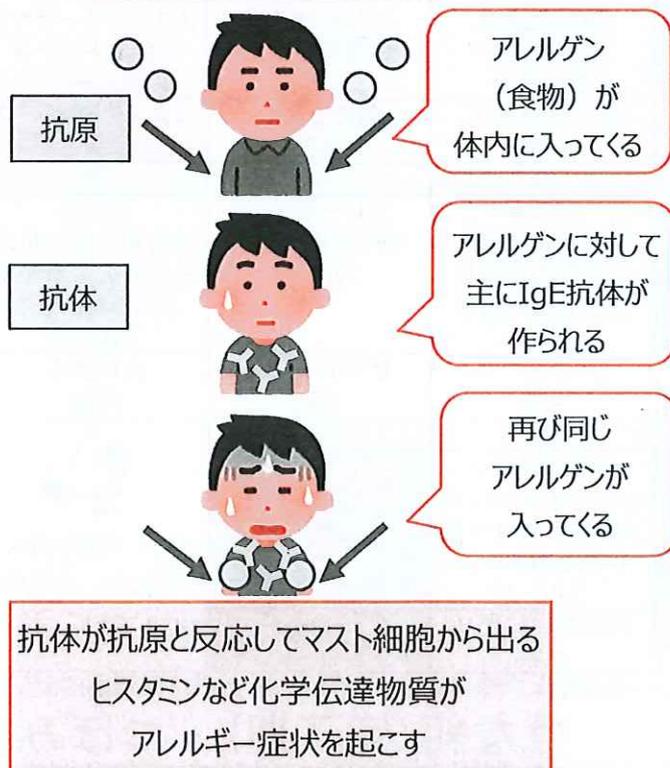
アレルギーについて

アレルギーは、免疫システムが本来無害な物質（アレルゲン）に過剰に反応してしまうことで起こります。体はアレルゲンを「敵」と誤認し、IgE抗体を作り、次に接触するとヒスタミンなどを放出して皮膚のかゆみや咳、くしゃみなどの様々な症状を引き起こします。0歳で発症する人が最も多く、6歳までの発症が約8割を占めます。乳児期に発症した食物アレルギーは3歳頃までに約5割、小学校入学頃までに7～8割の人が治るといわれています。

免疫



アレルギー



◎食物アレルギーの症状は多くの場合、原因食物を摂取後30分以内、遅くとも2時間以内に起こります。

もしかして食物アレルギー？ 受診の目安は？

食後**2時間以内**にじんましんが出たり、顔が腫れたりするときは、かかりつけ医の診療を受けましょう。受診の際には次のことを説明できるようにしましょう。

- ① 食べた食物と量
- ② 食べた時間
- ③ 症状が現れた時間
- ④ 症状の特徴

症状はすぐに治まる場合もあります。写真で記録しておくといいでしょ。



ゆりかごWEC学院

←ひわまり組の
リクエストメニューです

3月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
いちごの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3★ひな祭りメニュー	4	5	6	7
献立	ごはん 柳川風煮 キャベツの和え物 わかめの味噌汁 トマト	ちらし寿司 鶏肉の照焼き マカロニサラダ 花麩のすまし汁 フルーツ	ごはん カレイのおろし煮 大豆の五目煮 仙台味噌の味噌汁 フルーツ	黒糖パン かぶのシチュー ブロッコリーのごま香りとえ フルーツ	ごはん さばのごまだれ焼き 胡瓜の酢の物 玉ねぎのすまし汁 トマト	あんかけうどん ほうれん草のお浸し フルーツ
おやつ	チーズポテト お茶	ひなあられ カルピス	ソーセージパン 牛乳	フルーツゼリー	レーズンケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	9	10	11	12★まごわやさしいデー	13	14
献立	ごはん 鶏肉の唐揚げ さやえんどうの春色炒め 若竹汁 トマト	ごはん 白身魚のカレーチーズ焼き ポテトサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	ごはん 肉野菜炒め 青のりポテト 大根の味噌汁 トマト	さつま芋ごはん 白身魚のサクサク揚げ ひじきのさっぱり和え わかめスープ フルーツ	ごはん 和風ハンバーグ コールスローサラダ 春雨スープ トマト	豚丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	手作りプリン	フルーツポンチ	えびせん お茶	マーマレード蒸しパン 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	メロンパン 牛乳
日	16	17	18★お誕生会	19	20	21
献立	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 豆乳味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 白菜の味噌汁 トマト	春香る野菜ピラフ チキン南蛮 ブロッコリーサラダ ミネストローネ フルーツ	ミルクパン ビーフシチュー 花野菜サラダ フルーツ	春分の日 	やきそば チキンナゲット フルーツ
おやつ	チーズタルト 牛乳	麩のラスク 牛乳	フルーツクレープ りんごジュース	さつま芋のケーキ 牛乳		若菜おにぎり 野菜ジュース
日	23	24	25	26◆宮崎県郷土料理	27	28
献立	ごはん 鶏肉のごま焼き 小松菜のお浸し えのきの味噌汁 トマト	カレーライス 切干大根サラダ フルーツ	ごはん 白身魚のあんかけ もやしの中華和え ふわふわスープ フルーツ	黒糖パン ミートソーススパゲティ ブロッコリーのドレッシング和え 春キャベツのスープ トマト	ハヤシライス 菜の花和え フルーツ	牛丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	ドームケーキ 牛乳	ピザトースト 牛乳	たい焼き お茶	◆チーズ饅頭 牛乳	お好み焼き お茶	クリームパン 牛乳
日	30	31	山口・九州・沖縄の郷土料理 『 チーズ饅頭 (宮崎県) 』  クッキー生地の中にクリームチーズが入っている焼き菓子のことです。昭和50年代後半に考案され、生地がサクサクとしたクッキー生地やスコーン生地、しっとりしたものがあります。中に入るクリームチーズもチョコレートやマンゴーなどのフレーバーを楽しむこともできます。			
献立	豆腐ブレッド 白身フライのタルタルソース 大根のごまサラダ しめじのスープ フルーツ	お弁当日 				
おやつ	わかめおにぎり お茶	ぶどうゼリー せんべい				

※牛乳・・・丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
おやつ	ちりめん お茶	みかん缶	せんべい 牛乳	人参スティック お茶	コーンフレーク 牛乳	どうぶつビスケット 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
おやつ	クッキー 牛乳	ビスコ 牛乳	ビスケット 牛乳	チーズ お茶	ちりめん お茶	ウエハース 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
おやつ	パン りんごジュース	枝豆ビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳	コーンフレーク 牛乳	春分の日	せんべい 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
おやつ	チーズ お茶	クッキー 牛乳	ウエハース 牛乳	黄桃缶	人参スティック お茶	ビスコ 牛乳
日	30	31				
おやつ	どうぶつビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳				