

8月もいよいよ終盤...来月もまだまだ暑い日が続くかとは思いますが、衛生管理を十分に徹底しながら、楽しい給食の時間を作っていきたいと思っております。2学期の始まりにあたり、給食室の入口に給食を作っていただいている先生方の顔写真を掲載しております。子どもたちが「給食室」をより近くに感じてもらえるようにと、「食育委員会」からのアイデアで始めました。これからきっと、笑顔のやりとりがありそうですね！

園長 松村明子

「アレルギー」の概念を理解する

●食物アレルギー発症の“きっかけ”

乳幼児の食物アレルギー発症は、原因物質を口から摂取する前に、皮膚からの侵入がきっかけとなる場合が多いことがわかってきました。皮膚に湿疹や傷があると、皮膚本来のバリア機能が失われて、アレルゲンが体内に入り込みやすくなります。そういった「経皮感作」が起きた後に原因物質を食べると反応して、かゆみや発疹などの症状が出ます。このことから、皮膚のバリア機能が正常な乳児は、アレルギーを起こす食物アレルゲンの抗体が作られていないことが多く、食べても症状が出る確率は低くなります。

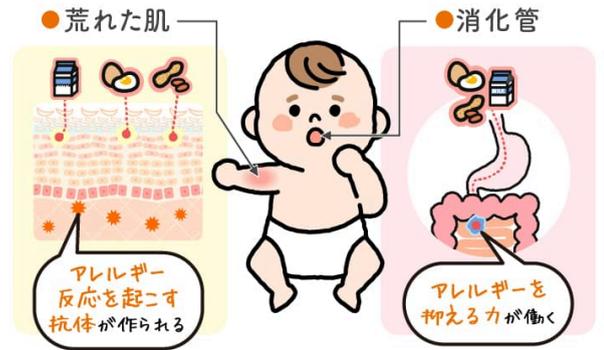
●二次的要因も関与する

原因物質を食べただけではアレルギー症状が現れず、解熱鎮痛薬内服・運動・入浴・飲酒・体調不良・寝不足・ストレス・疲労といった二次的要因が加わることでアレルギー症状が現れるケースがあります。この症状の原因となるものは小麦が最も多く、次いでエビやカニなどの甲殻類、果物などがあげられます。

●交差反応がある

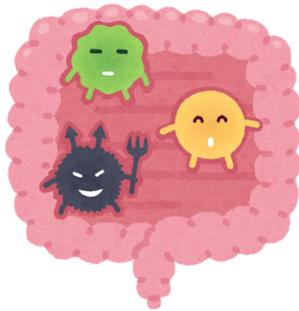
花粉アレルギーを持っている場合、果物や豆乳に対してアレルギー症状が現れることがあります。これは花粉と果物・豆乳に含まれる抗原が似ているため、花粉抗原に対する抗体が原因物質となる食物の抗原に反応してしまうことによる現象です。これを、交差反応といいます。予防策としては、生で食べることを避け、果物や野菜は加熱することをお勧めします。

※食べ物通信より一部引用



●予防と対策

- ①可能な限り経過（食べた物、症状、入浴時間等）のメモを取ること。病院受診時や、自己解析に役立つ情報になります。
- ②腸内環境を整えること。腸は免疫機能の中核です。
- ③ビタミンの摂取を積極的に行うこと。免疫機能向上、皮膚のバリア機能向上に繋がります。
- ④砂糖の摂りすぎを避けること。砂糖の消化に必要なビタミンの量が増えることになります。そうすると、ビタミン本来の役割を果たせなくなってしまいます。
- ⑤運動誘発型の場合、食後4時間は運動・入浴を控えること。



チキンカツのレシピ

鶏むね肉	200g
米粉	20g
食塩	1g
水	適
高野豆腐	30g
とんかつソース	適

- ①鶏むね肉は、食べやすい大きさにカットします。
- ②米粉、食塩を合わせ、ホットケーキ生地程度のゆるさになるまで水を加えます。
- ③②にカットした鶏肉を入れ、絡めます。
- ④高野豆腐は乾燥したままミキサーにかけ、粉状にします。
- ⑤④を鶏肉に万遍なく付けます。
- ⑥180度の油で5～8分揚げます。

ソースをかけたら できあがり♪

※小麦アレルギーに対応できるよう、パン粉の代わりに高野豆腐を使用しています。

2024年度 9月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
2	月	◆麦御飯◎魚のマーマレード焼き★かみかみサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、豆腐、のり、いりこ(だし)	麦、白米、ごま、油、砂糖、マーマレード	ごぼう、人参、キャベツ、胡瓜、玉葱	◎醤油★薄口、酢●味噌	のりおにぎり	ふかし芋
3	火	《きりん組デイキャンプ・弁当》◆プルコギ丼◎青のりポテト★牛乳	豚肉、青のり、牛乳	白米、麦、ごま、ごま油、じゃが芋、油、砂糖	人参、干し椎茸、にら、にんにく	◆醤油、みりん◎塩	米粉クッキー(かぼちゃ)	きゅうり
4	水	《ぞう組デイキャンプ・弁当》◆炒り玄米御飯◎鶏の南蛮漬け★野菜サラダ●味噌汁	鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、片栗粉、砂糖、コーン、油	えのき、玉葱、レタス、胡瓜	◎醤油、酢★薄口、酢、塩こしょう●味噌	りんごゼリーお菓子	マカロニきな粉
5	木	◆麦御飯◎麻婆豆腐★ももたろうサラダ●ふりかけ	鶏肉、豆腐、いりこ、青のり、かつお節	白米、もちきび、麦、砂糖、ごま油、片栗粉、春雨、ごま	葱、にんにく、生姜、干し椎茸、胡瓜、人参	◎醤油、みりん、味噌、オイスターソース★薄口、酢●醤油、塩	黒糖蒸しパン	にんじん
6	金	◆きび御飯◎タンドリーチキン★白和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし)、ヨーグルト	白米、もちきび、砂糖、ごま	キャベツ、にんにく、人参、玉葱、しめじ	◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★味噌、みりん●薄口、塩	ミルクもち	果物
7	土	◆ごはん◎肉じゃが★胡瓜のナムル●果物	豚肉、かつお節(だし)	白米、じゃが芋、砂糖、ごま油	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、バナナ	◎醤油、みりん★薄口	お菓子	ウエハース
9	月	◆炒り玄米御飯◎魚のゴマケチャソースかけ★マカロニサラダ●すまし汁	魚、ハム、卵、厚揚げ、いりこ(だし)、わかめ	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま、マカロニ、マヨネーズ、コーン	生姜、胡瓜、玉葱	◎醤油、酒、ケチャップ、ソース★塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	粉ふき芋
10	火	◆きび御飯◎タイピーエン★胡瓜のじゃこ和え●りんごジュース	豚肉、ちりめんじゃこ	白米、もちきび、砂糖、春雨、ごま油	干し椎茸、人参、玉葱、キャベツ、生姜、胡瓜、りんごジュース	◎薄口、酒、オイスターソース★薄口	米粉クッキー(プレーン)	マカロニきな粉
11	水	◆麦御飯◎鶏つくね★切干大根の中華風サラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	玉葱、しめじ、南瓜、胡瓜、人参	◎醤油、みりん、酒★醤油●味噌	ミルク蒸しパン	にんじん
12	木	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、砂糖、カレー粉、油、じゃが芋	人参、玉葱、にんにく、レタス、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	レーズンケーキ	きゅうり
13	金	◆きび御飯◎チキンカツ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ひじき、いりこ(だし)、あげ	白米、もちきび、砂糖、米粉	こんにゃく、人参、干し椎茸、玉葱、キャベツ	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	みかんゼリーお菓子	果物
14	土	◆焼きうどん◎胡瓜の酢の物★果物●ヨーグルト	豚肉、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口、酢	お菓子	ウエハース
16	月	敬老の日						
17	火	◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼き★きんぴらごぼう●お月見スープ	魚、ちくわ、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、大根、玉葱	◎塩★醤油●薄口、塩	蒸し饅頭	きゅうり
18	水	◆きび御飯◎肉じゃが★胡瓜の酢の物●ふりかけ	豚肉、いりこ、青のり、わかめ、ちりめんじゃこ、かつお節	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、ごま	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢●醤油、塩	ラスク	ふかし芋
19	木	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★五目大豆●春雨スープ	魚、大豆、干し椎茸、昆布、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、米粉、片栗粉、春雨、コーン	トマト缶、人参、こんにゃく、玉葱、にら	◎ケチャップ、カレー粉、ソース★醤油、みりん●薄口、塩	塩おにぎり漬物	果物
20	金	◆そぼろ御飯◎チョレギサラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、のり	白米、玄米、砂糖、ごま、ごま油	こんにゃく、胡瓜、水菜、レタス	◆味噌、醤油、みりん、酒◎醤油、酢	米粉クッキー(ココア)	粉ふき芋
21	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、油、ジャム、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆コンソメ、ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
23	月	振替休日						
24	火	◆麦御飯◎魚のみそ焼き★切干大根の煮物●すまし汁	魚、あげ、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖	人参、干し椎茸、こんにゃく、切干大根、玉葱	◎味噌、みりん★醤油、みりん●薄口、塩	ふりかけおにぎり	にんじん
25	水	◆きび御飯◎チリコンカン風★もやしのナムル	鶏肉、大豆、金時豆	白米、もちきび、ごま油	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、もやし、小松菜	◎ケチャップ、ソース、醤油★薄口	ジャムサンド	ふかし芋
26	木	◆豚丼◎塩昆布和え★牛乳	豚肉、塩昆布、かつお節、牛乳	白米、玄米、片栗粉、砂糖、ごま	玉葱、生姜、キャベツ、人参、胡瓜	◆醤油、みりん◎醤油、みりん	バナナケーキ	きゅうり
27	金	《お誕生日メニュー》◆麦御飯◎鶏の唐揚げ★中華サラダ●味噌汁◇のり佃煮○みかんジュース	鶏肉、わかめ、いりこ(だし)、のり佃煮	白米、麦、砂糖、片栗粉、コーン、ごま油	にんにく、胡瓜、キャベツ、玉葱、えのき、みかんジュース	◎塩麹、酒★醤油、酢●味噌	水ようかん	マカロニきな粉
28	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、ジャム、カレールーウ、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、胡瓜、バナナ、キャベツ	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
30	月	◆炒り玄米御飯◎さばのソース焼き★伴三絲●味噌汁	魚、豆腐、ハム、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、春雨	生姜、玉葱、しめじ、キャベツ、人参	◎ソース、酒、醤油★薄口、酢●味噌	のりおにぎり	粉ふき芋