

秋 本番の季節です。どの学年も戸外での活動を楽しむ時間多くなります。
畑で春に苗付けした「サツマイモ」の収穫を経て、自分たちで掘ったお芋で「クッキング」も楽しむ予定です。
その後、冬野菜を育てていくのですが、ほくぶ幼稚園の子ども達は、種から育てるときの過程で行う「マビキ」という言葉もしっかり日常言葉となっていますよ。頼もしい話です。

園長 松村明子

食物アレルギーの原因物質＝環境汚染化学物質の残留がある

※一部引用

「なぜ食物アレルギーは増えているのか」
その原因のひとつとして、"有害物質にさらされていること"が考えられます。
以下、参考までに ポストハーベスト（残留農薬）の一部を記載します。

輸入小麦・果物

輸入時：有機リン系殺虫剤（害虫駆除のため）

収穫時：除草剤

国産果物

ネオニコチノイド系農薬



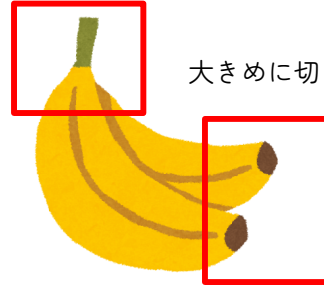
できれば「国産」を選ぶ

米粉でも代用できる



化学物質の処理能力、排泄能力が未熟な小児では、大人に比べて体内への蓄積が大きくなります。これらは神経系を脅かすことで発達を妨げ、体に様々な影響を及ぼすことがあります。

安価で店頭に並んでいる商品は「わけあり」な場合がほとんどです。
食品表示を確認し、決して安価ではありませんが 国産のものを選ぶように心がけると、少し安心かもしれません。
果物（特にバナナ）は必然的に輸入品になってしまいますが、農薬の残留が多い軸・先端部分に近い箇所を大きめに切り落とす等の方法で避けることができます。



大きめに切り落とす

果物、甲殻類、
木の実類
が増加！

子どもの食物アレルギー 最新情報

- 〈1〉食物アレルギーの子ども 18年間で20万人増加
- 〈2〉アナフィラキシーショックを起こした子ども→3倍
- 〈3〉多様化する原因食物 上位には果物や木の実類

〈3〉原因物質（％）

鶏卵	25.8
果物類	25
甲殻類	14.9
木の実類	12.4



○子どもの成長・発達に汚染のない環境は必須

IgEを介したアレルギー反応は、有害化学物質を体内に侵入させないための高度な生体反応である上、きれいな環境を作り出すための道標でもあります。日頃の体調や睡眠の質・季節による花粉飛沫の量など...複雑な要因が絡み合わさることで症状が出る場合もありますが、周りの大人が環境を整えてあげていくことが 1番の近道なのかもしれません。



ふりかけ のレシピ

ちりめんじゃこ	10g
かつお節	3g
白いりごま	6g
砂糖	6g
塩	1g
こいくち醤油	5g
青のり	1g

- ①フライパンに油小さじ1を入れ、ちりめんじゃこを炒めます。
- ②①に青のり以外の材料を加え、混ぜながら火にかけます。
- ③火を止めた後、青のりを加えて混ぜ合わせます。

できあがり♪

冷蔵保存：1週間程度



（給食室のつぶやき・・・）

すみれ組さんを訪問させて頂く機会がありまして、給食を食べている様子を拝見致しました。

たくさんおかわりしてくれる子ども達を見て、大変嬉しい気持ちです。今後の給食室の活力となりました！

2024年度 11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		
1	金	◆きび御飯◎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、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、油、マーマレード	キャベツ、ごぼう、人参、胡瓜、玉葱、えのき	◎醤油★薄口、酢●味噌	焼きそば	粉ふき芋
2	土	◆ごはん◎肉じゃが★胡瓜の酢の物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、わかめ	白米、じゃが芋、砂糖、ジャム	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢	お菓子	ウエハース
4	月	振替休日						
5	火	◆麦御飯◎魚の塩焼き★白和え●すまし汁	魚、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま	キャベツ、人参、玉葱、しめじ	◎塩★味噌、みりん●薄口、塩	のりおにぎり	マカロニきな粉
6	水	◆炒り玄米御飯◎じゃが芋のうま煮★もやしのナムル●ふりかけ	鶏肉、いりこ、かつお節、青のり	白米、玄米、ごま油、砂糖、ごま、じゃが芋	人参、玉葱、大根、もやし、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口●醤油、塩	きな粉サンド	果物
7	木	◆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、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、米粉、さつま芋	こんにゃく、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	みかんゼリーお菓子	にんじん
8	金	◆豚丼◎塩昆布和え★牛乳	豚肉、牛乳、塩昆布、かつお節	白米、玄米、砂糖、片栗粉、油、ごま	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、生姜	◆醤油、みりん◎醤油、みりん	米粉クッキー(プレーン)	粉ふき芋
9	土	◆ごはん◎タイピーエン★胡瓜のナムル●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	白米、春雨、ごま油、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、生姜、胡瓜	◎薄口、酒、オイスターソース★薄口	お菓子	ウエハース
11	月	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★さつま芋のココロサラダ●すまし汁	魚、チーズ、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、さつま芋、マヨネーズ、米粉、片栗粉	トマト缶、胡瓜、玉葱、えのき	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★塩こしょう●薄口、塩	マカロニきな粉牛乳	果物
12	火	◆炒り玄米御飯◎鶏つくね★胡瓜の酢の物●味噌汁	鶏肉、豆腐、わかめ、ちりめんじゃこ、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、片栗粉	玉葱、しめじ、胡瓜、かぼちゃ	◎醤油、みりん、酒★薄口、酢●味噌	塩おにぎり田作り	粉ふき芋
13	水	◆麦御飯◎シチュー★こんがりキツネの野菜サラダ●果物	鶏肉、牛乳、鶏ガラ(だし)、あげ	白米、麦、米粉、シチュールウ、コーン、砂糖、じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、りんご	◎薄口、塩★醤油、酢、こしょう	米粉クッキー(ごま)	マカロニきな粉
14	木	◆きび御飯◎さばのソース焼き★もやしの胡麻和え●味噌汁	魚、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま	もやし、小松菜、人参、しめじ、玉葱、生姜	◎醤油、ソース、酒★薄口●味噌	チーズいももち	にんじん
15	金	◆炒り玄米御飯◎麻婆豆腐★春雨サラダ●ふりかけ	鶏肉、豆腐、かつお節、青のり	白米、玄米、砂糖、ごま油、春雨、ごま、コーン	葱、にんにく、生姜、人参、小松菜、干し椎茸	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、塩	りんごケーキ	ふかし芋
16	土	◆チキンライス◎中華サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、ごま油、ジャム、砂糖	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎醤油、酢	お菓子	ウエハース
18	月	《年中国外保育・お弁当》◆麦御飯◎魚の照り焼き★チキンサラダ●味噌汁	魚、鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、むぎ、砂糖、コーン、油	キャベツ、胡瓜、えのき、玉葱	◎醤油、みりん★醤油、酢、こしょう●味噌	ゆかりおにぎり	マカロニきな粉
19	火	◆きび御飯◎肉じゃが★海藻サラダ●ふりかけ	豚肉、わかめ、かつお節、青のり	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、ごま、油	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、レタス	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●醤油、塩	ジャムサンド	果物
20	水	《年少園外保育・お弁当》◆炒り玄米御飯◎鶏のチーズパン焼き★切干大根の煮物●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、パン粉、じゃが芋、油	切干大根、人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	ミルクもち	にんじん
21	木	◆そぼろ御飯◎チョレギサラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、のり	白米、麦、砂糖、ごま油、ごま	こんにゃく、胡瓜、水菜、レタス	◆味噌、醤油、みりん、酒◎醤油、酢	レーズン蒸しパン	ふかし芋
22	金	《年長園外保育・お弁当》◆炒り玄米御飯◎鶏の唐揚げ★もやしのおかか和え●かきたま汁	鶏肉、かつお節、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、片栗粉	にんにく、もやし、小松菜、人参、玉葱、しめじ	◎塩麹、酒★薄口●薄口、塩	りんごゼリーお菓子	粉ふき芋
23	土	勤労感謝の日						
25	月	◆きび御飯◎魚の塩焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	魚、豚肉、豆腐、いりこ(だし)、わかめ	白米、もちきび、砂糖、ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱	◎塩★醤油●味噌	のりおにぎり	マカロニきな粉
26	火	◆炒り玄米御飯◎タイピーエン★胡瓜の梅肉和え●牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	白米、玄米、春雨、ごま油、砂糖	人参、玉葱、干し椎茸、キャベツ、胡瓜、生姜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース	バナナケーキ	ふかし芋
27	水	◆麦御飯◎鶏の南蛮漬け★マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、コーン	えのき、玉葱、胡瓜	◎醤油、酢★塩こしょう●味噌	水ようかん	にんじん
28	木	◆炒り玄米御飯◎魚のみそ焼き★五目大豆●かきたま汁	魚、大豆、昆布、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖	人参、こんにゃく、昆布、干し椎茸、玉葱、にら	◎味噌、みりん★醤油、みりん●薄口、塩	ちぎりパン	粉ふき芋
29	金	《お誕生日メニュー》◆お星様のカレーライス◎野菜サラダ★りんごジュース	鶏肉	白米、麦、カレールウ、じゃが芋、コーン、油、砂糖	にんにく、人参、玉葱、レタス、胡瓜、りんごジュース	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ココア)	果物
30	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース