



## ～食事のできる花粉症対策～

暖かい日が増え、春が近づいていることを肌で感じるようになりました。それと同時に花粉症によるくしゃみや鼻水など、症状が出始めている頃と思います。そこで、今回は花粉症対策に効果のあるとされている食材を紹介します。

まだまだ寒いですが、春の暖かさを感じる日もありますね。今年度も残り一カ月となりました。この一年間でぐっと大きく成長した園児のみなさん。進級までもう少し。ワクワクしながら過ごしていきたいと思います。

### ひなまつり



3月3日はひな祭りです。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、雛あられ、桜餅などがあり、雛あられの4色は四季を表し、「一年中健康に過ごせるように」という願いが込められています。

### ☆花粉症とは？☆

花粉症とはアレルギー性疾患の1つです。侵入してきた花粉を体が異物と判断し、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状が出てきます。

### ☆積極的に取り入れたい食べ物☆

花粉症は免疫機能の異常により発生します。免疫細胞の約60%～70%は腸にあるとされており、腸内環境を整えることが免疫機能を正常に働かせることにつながります。



#### 《腸内環境を整える栄養素と食品》

##### ★乳酸菌★

ヨーグルト



納豆



チーズ



味噌



##### ★食物繊維★

野菜



海藻類



きのこ類



### 2月の食育の様子

♡チョコレート菓子作り♡



縦割りのグループでガトーショコラを作りました。ボウルにチョコレートを手で細かく割り入れ、湯せんして溶ける様子を見たり、牛乳・生クリーム・小麦粉をゴムベラで混ぜたり、チョコレートの甘い香りを嗅ぎながら、みんなで協力してケーキを作りました。出来上がったケーキは午後のおやつでおいしくいただきました!!



×肉類などの脂肪の摂り過ぎには注意。

×香辛料などの刺激物は鼻の粘膜を刺激するため、控えましょう。

### そう組 リクエストメニュー

給食部門		おやつ部門	
第1位	カレーうどん	第1位	ゼリー(マスカット)
第2位	チューリップチキン	第2位	バナナクレープ・アイスクリーム
第3位	カレーライス	第3位	ホットドック

毎年3月は、そう組さんに給食とおやつのリクエストメニューを聞いて、今月の献立で提供します。