2020ねん2がつ よていこんだてひょう

つくしんぼほいくえん

ひにち	ようび	ちゅうしょく	ざいりょう あか ちやにくになる	ざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	ざいりょう き ねつや ちからになる	ざいりょう そのた（ちょうみりょう）	3じのおやつ ざいりょう	補食
1 15 29	ど	まーぼーどん もやしのなむる ちんげんさいのすーぷ	とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん もやし、にんじん、きゅうり ちんげんさい、ねぎ	こめ、かたくりこ、ごまあぶら ごま、ごまあぶら	みそ、さとう、みりん、しょうゆ だし、しょうゆ、さとう だし、しお、しょうゆ	ごましおおにぎり こめ、しお、くろごま みかん	コーンおにぎり スープ
3 17	げつ	ごはん さわらのみそまよやき （3日）ごもくまめ （17日）こうやどうふのにもの なのはなとこーんのあえもの なめこのみそしる	さわら だいず、とりにく こうやどうふ、とりにく	ごぼう、にんじん、こんにゃく にんじん なのはな、ほうれんそう なめこ、ねぎ	こめ こーん	みそ、まよねーず だし、しょうゆ、みりん、さけ、さとう だし、しょうゆ、さとう、しお、みりん、さけ しょうゆ だし、みそ	（3日）えほうまき こめ、のり、つな、まよねーず、すしず （17日）おかかのりおにぎり こめ、のり、かつおぶし、しょうゆ、しお にぼしのかれーいため ぎゅうにゅう	ごま塩おにぎり 清汁
4 18	か	ごはん はっぽうさい はるさめさらだ わかめととうふのすーぷ	とりにく わかめ、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、ちんげんさい、みずにたけのこ、ほししいたけ きゅうり、にんじん ねぎ	こめ かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら	さけ、みりん、さとう、しお、しょうゆ しょうゆ、さとう だし、しお	まっちゃけーき こむぎこ、べーきんぐぱうだー、さとう、まっちゃ、あぶら りんご	海苔おにぎり 味噌汁
5 19	すい	ごはん さばのみそに ほうれんそうのしらすあえ いもにじる	さば しらす ぶたにく	しょうが ほうれんそう、にんじん にんじん、ねぎ、まいたけ	こめ こんにゃく、さといも	さけ、みりん、さとう、みそ だし、しょうゆ だし、しょうゆ、しお	だいがくいも さつまいも、くろごま、さとう、しょうゆ、あぶら みかん ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり 味噌汁
6 20	もく	くりーむすぱげってぃー ふれんちさらだ やさいすーぷ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、えりんぎ、ほうれんそう きゃべつ、きゅうり、みかん ぶろっこりー、たまねぎ、にんじん	すぱげってぃー、こむぎこ、まーがりん あぶら じゃがいも	しお さとう、しお、す だし、しお	ひじきごはん こめ、ひじき、にんじん、さとう、しお、みりん、しょうゆ、さけ りんご	ふりかけおにぎり 味噌汁
7 21	きん	ごはん かれーとりじゃが ほうれんそうのなっとうあえ たまねぎのみそしる	とりにく なっとう、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれんそう、にんじん たまねぎ、きゃべつ	こめ じゃがいも	だし、さとう、しょうゆ、さけ、かれーこ だし、しょうゆ だし、みそ	ぴざとーすと ふらんすぱん、たまねぎ、ぴーまん、けちゃっぷ、さとう、ちーず いよかん ぎゅうにゅう	じゃがバタ風 スープ
8 22	ど	にくうどん ほうれんそうとこーんのあえも じゃがぼたふう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん ほうれんそう	うどん こーん じゃがいも	だし、しょうゆ、さけ、しお、さとう、みりん しょうゆ しお、まーがりん	きなこおにぎり こめ、きなこ、さとう、しお りんご	青海苔おにぎり 味噌汁
10	げつ	きーまかれー ごぼうさらだ かぶのすーぷ	とりにく	たまねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、きゅうり かぶ、かぶのは、たまねぎ、しめじ	こめ、こーん、こむぎこ、あぶら ごま	かれーるー、しょうゆ、さけ、しょうゆ、しお まよねーず だし、しお、しょうゆ	さけおにぎり こめ、さけ、しお りんご ぎゅうにゅう	海苔おにぎり 味噌汁
25	か	ごはん かじきのごまふらい こふきいも ひじきのちゅうかさらだ きゃべつのみそしる	めかじき ひじき	きゅうり、にんじん きゃべつ、にんじん	こめ ごま、ぱんこ、こむぎこ、あぶら じゃがいも ごまあぶら	しお さとう、しょうゆ、す だし、みそ	にゅうめん そうめん、とりにく、ねぎ、こまつな、にんじん、ほししいたけ、だし、しお、みりん、しょうゆ いちご	さつま芋のバターころがし スープ
12 26	すい	ごはん ぶたのしょうがいため こまつなのつなごまあえ ぶろっこりー こんさいのみそしる	ぶたにく つな	たまねぎ、しょうが こまつな、にんじん ぶろっこりー にんじん、たまねぎ、ごぼう	こめ あぶら ごま さつまいも	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ だし、みそ	あいすぼっくすくっきー こむぎこ、さとう、まーがりん りんご ぎゅうにゅう	ふりかけおにぎり スープ
13 27	もく	しょくぱん ぽーくびーんず こーるすろーさらだ はくさいのすーぷ	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、しめじ、とまと きゃべつ、きゅうり、にんじん はくさい、ねぎ、にんじん	しょくぱん じゃがいも ごまあぶら	けちゃっぷ、とまとぴゅーれ、しお、しょうゆ、さとう、さけ まよねーず だし、しお	きのことさつまいもごはん こめ、えのき、しめじ、まいたけ、さつまいも、だし、みりん、しお、しょうゆ、さけ みかん	ゆかりおにぎり 味噌汁
14 28	きん	ごはん とりのまーまれーどやき にんじんしりしり こまつなのきつねあえ じゃがいものみそしる	とりにく つな かつおぶし	にんじん こまつな、にんじん たまねぎ、えのき	こめ ごまあぶら あぶらあげ じゃがいも	まーまれーど、しょうゆ、さけ、みりん しお、しょうゆ だし、しょうゆ、さとう だし、みそ	いちごじゃむさんど しょくぱん、いちごじゃむ りんご ぎゅうにゅう	青海苔おにぎり スープ

☆ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。

☆ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。

☆ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。

☆ つくし組は飲み物としての牛乳は週2回（月・金）です。牛乳のない日はスープを提供します。　たんぽぽ組からは週3回（月・水・金）牛乳を提供します。

きゅうしょくだより

2月からはスギ花粉アレルギーの方は辛い時期になってきますね。今年の花粉の飛散開始予測日は2/14～18頃で、例年の6割程度の花粉量だそうです。また、ここ最近は食物アレルギーの表示についてのニュースもありました。そこで今回は食物アレルギーのお話をしていきたいと思います。

食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーって？

食物アレルギーは免疫が本来無害なはずの食べ物に過敏に反応するようになった状態のことを言います。乳幼児期に発症した食物アレルギーの多くは、成長とともに治癒することが期待できます。しかし、アレルゲンによっては学童期以降に発症するものもあります。

血液検査やパッチテストで陽性のときは？

口の周りや皮膚から直接食べ物が入っていくときと口から食べて消化管で吸収・分解されて入るときでは分子の大きさや構造が異なります。血液検査やパッチテストで陽性反応でも口から食べた場合は症状が出ず、食べられる場合もあります。反対に血液検査では陰性でも症状が出る場合もあるので、アレルギーを疑った場合は、医師に相談しましょう。

家庭での食事の注意点は？

医師の指示に基づいた必要最低限の除去を心がけましょう。除去対象の食品によっては他の食品での栄養素の補給がしにくいものもあります。必要以上の除去を続けてしまうと栄養不足になってしまう可能性もあります。

代替のポイントは？

牛乳：タンパク質は肉・魚・豆製品などでの代替が可能です。カルシウムは他の食品でも代替は可能ですが、ある程度の量が必要になります。日々の食事で意識して取り入れるようにしていきましょう。

※牛乳の代替として豆乳があげられますが、カルシウム量で見ると牛乳の1/5程度なので、他のもので補う必要があります。

鶏卵：肉類や豆類などでタンパク質を代替できます。つなぎ程度が食べられる場合は、ハンバーグやホットケーキなどに混ぜて使用するのも良いですね。つなぎ程度の量が難しいようなら、卵の代わりに小麦粉や片栗粉などでの代替も可能です。市販のお菓子やパン等に含まれていることが多いので原材料はよく確認しましょう。

大豆：豆類は植物性タンパク質源の代表格です。他の食品での植物性タンパク質が含まれているものだと小麦の加工品にも含まれますが、量は少ないです。肉、魚、鶏卵などでたんぱく質を補いましょう。

卵(Mサイズ)1個分(50g)のタンパク質(6g)の代替の目安	
鶏肉	30g
豚肉	30g
牛肉	30g
魚	30g
絹ごし豆腐	120g
牛乳	180ml

牛乳90ml(コップ1/2杯)中のカルシウム(100mg)の代替の目安	
牛乳アレルギー用ミルク	180ml
木綿豆腐	83g (1/5-1/4丁)
桜えび(干)	5g
ししゃも(生干)	33g(1.5尾)
ひじき(乾物)	7.1g
小松菜(生)	60g

くるみの表示義務化、アーモンドが表示推奨項目へ

2019年におおむね3年ごとに実施されているアレルギーの実態調査にて、2012年度・2015年度と比較して2018年度の調査でアーモンドとくるみの症例数が増加しているという結果が出ました。
それをふまえ、くるみの義務表示対象品目への指定と、アーモンドの推奨表示対象への追加する方針が公表されました。

くるみの表示義務化については、2～3年後の施工を目処に準備が進められていくようです。

今月の行事食

2/3(月)　節分

昼食　五目豆
おやつ　恵方巻き　を提供予定です。

参考資料：
一般社団法人　日本フードバリアフリー協会 https://foodbf.jp/1436/
東京都保健福祉局　東京アレルギー情報navi.　https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/
独立行政法人　環境再生保全機構　ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック　2014

花粉やぜん息の情報も掲載しています！