



12月給食だより



R3年11月30日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

12月22日は冬至です！

冬至と言えば「かぼちゃ」を食べる風習があることは知っている方も多いのではないのでしょうか。「南瓜（かぼちゃ）」は暑い7～9月頃旬を迎え、収穫されます。そして、2～3ヶ月ほど保存しておくことで甘みが増しておいしくなり、煮崩れにくい南瓜になるのだそうです。緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人から伝わる暮らしの知恵ですね。こども園では、南瓜を使ったクッキーを食べます。クッキーの他にも、がねや大学南瓜、お団子、サクサク揚げなど子どもたちに人気の南瓜を使用したメニューがたくさんあります。冬至が近くなったらレシピを準備しますので、ご家庭でも作ってみてくださいね。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13・27	14・28	1・15	2・16	3	4・18
午前食 (昼食)	干草焼き 高野豆腐の煮物 白菜の即席漬け 麩のみそ汁	さばの塩焼き 里芋のサラダ 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	南瓜の鉄火煮 ゆで卵 もやしの和え物 大根のすまし汁	魚の青のりワイ 温野菜の塩もみ 柿の白和え 玉ねぎのみそ汁	鶏肉の味噌炒め焼き 野菜のおかか和え しらす干しの佃煮 もずくのすまし汁	牛どん キムチのみそ汁
午後食 (おやつ)	牛乳 さつま芋の ヨーグルトケーキ	にゅうめん 小あじ	牛乳 黒糖ういろろ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 大豆入りがね	お茶 おにぎり
日	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25
午前食 (昼食)	豆腐の小判揚げ 大根ナムル 人参のみそ炒め かぶのすまし汁	魚のごま照り焼き おからサラダ 揚げごぼう 水菜のみそ汁	煮しめ ひじき入り卵焼き 豆苗のナムル 豆乳みそ汁	アジの竜田揚げ ブロッコリーの 玉ねぎドレッシング 大豆と昆布の甘煮 大根のみそ汁	ひじきハンバーグ オリーブ菜の和え物 おかかこんにゃく もやしの味噌汁	豚みそ丼 豆腐のすまし汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	おにぎり おしゃぶり昆布	牛乳 かぼちゃクッキー	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 小豆入りふくれ菓子	牛乳 果物

*お弁当の日・・・12月17日（金）

食物アレルギーってなあに？

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べた後に、免疫機序（身体を守ろうとする仕組み＝アレルギー）を介して、じんましん、まぶたの腫れ、咳、アナフィラキシーショック（血圧が低下したり、意識障害を起こしたりし、生命に危険な状態になること）などのさまざまな症状が引き起こされる現象のことです。そんな食物アレルギーをもつ子が親の知らない間に買ったものを食べてアレルギーを起こした！なんて話も少なくありません。食物アレルギーを持つ子の親は、いつも心配しています。何かを食べられない人がいることを知ってください。

食物アレルギーの診断、治療は・・・医師による正しい判断に基づいた必要最低限の原因物質の除去が原則です。疑わしい症状がある場合はすぐに医師に相談しましょう。

※大切なのは「アレルギーが心配だから卵は食べない」と単純に決めつけないこと。一人ひとり原因は違います！環境（ダニ・ほこり・動物）が原因のことも！園でも医師の診断のもと、食物アレルギーを罹患している子どものアレルギーを含む食品の完全除去食を提供しています。

★こども園で「はじめてたべること」を避けましょう！

食物アレルギーの有無を確認するためにも、食べたことのない食品は、こども園で食べる前にご家庭で食べるようお願いいたします。