



食の力

3月号



令和2年2月25日(火)
あさひ幼稚園



3月の献立

花粉対策は食事から！

暖かくなるにつれて、やってくる“花粉”。2月半ばごろからスギ花粉、そしてヒノキ花粉と飛び始めます。ここ数年、幼稚園でも、花粉症の鼻水やくしゃみに悩まされている子ども達の姿が目立つようになりました。



花粉症とは、花粉が粘膜に付着することで引き起こされるアレルギー反応。主な原因として、腸内環境の悪化と、ストレスによる免疫力の低下があります。そのため、腸内バランスを整え、ストレスを改善して免疫力をアップする食事が重要になります。



岡山県は2月下旬～5月中旬頃まで飛散しているようです。

花粉症対策におすすめの食べ物は以下の通りです。

①発酵食品（腸内環境を整える）

- ◎ヨーグルト（乳酸菌が腸の粘膜を健康な状態に戻す。アレルギー反応を抑制する。）
- ◎納豆（ビフィズス菌を増やし、免疫細胞を活性化させる。）
- ◎チーズ（ビタミンAも含まれる。そのままでも加熱してもOK。）

ヨーグルトをフルーツにかけると、ビタミンも摂れてさらに効果アップ!



スライスチーズでも、とろけるチーズでもOK!

モロヘイヤです。

モロヘイヤを3分ほど茹でてきざみ、めんつゆとかつお節を合えます。ご飯にかけて食べるとおいしい!!



②ビタミンA C E（ストレス対策）

- ◎パプリカ(ビタミンC Eが多く含まれている。)
- ◎モロヘイヤ(ビタミンA C Eが多く含まれている。)

花粉症対策にお茶を飲む場合は、熱湯で入れたお茶を温かいうちに飲むことにより、カテキンの吸収率が高まります。



③お茶（カテキンが症状を緩和させる）

カテキンは、ポリフェノールの一種で、タンニンとも呼ばれるお茶の渋みの成分です。カテキンは、粘膜を保護し、鼻水や鼻づまりを緩和してくれます。

2020年の花粉予報によると、大量に飛散した昨年よりも、今年は少し飛散量が少ないとみられています。食事・お茶を摂取することに加え、睡眠をしっかり取って身体を十分に休め、健康な状態を保つことも花粉症対策には重要です。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
2月		まつりリスト さつまいもごはん	厚揚げかき揚げ・かぼちゃ納豆・中華スープ	発芽玄米・薩摩芋・じゃがいも・かぶ・黒砂糖・片栗粉・ごま油	いりこ・塩昆布・木綿厚揚げ・大豆ミンチ・納豆・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・いんげん・かぼちゃ・ゴキウ・椎茸・青ねぎ	304	11.3	5.9	51.7	1.6
3月	火	ひな行事 いりこ寿司	さわらの味噌焼き・梅納豆・わかめと豆腐の味噌汁	発芽玄米・ゴマ・純米酢・黒砂糖・かぶ油	いりこ・油揚げ・卵・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	れんこん・いんげん・レモン汁・キャベツ・人参・玉葱・青ねぎ	335	19.9	9.9	41.2	1.7
4月	水	かえてリスト カレーうどん	大豆サラダ・じゃが芋オイル焼き	うどん・かぶ・かぶ油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも	大豆ミンチ・蒸し大豆・ちりめん・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・南瓜・トウモロコシ・キャベツ・アスパラ・白菜・太もやし	337	9.7	9.6	52.2	2.4
5月	木	たけりリスト わかめご飯	さけの塩焼き・ゴキウが野菜スープ	発芽玄米・ゴマ・かぶ油・純米酢・黒砂糖・ごま油	いりこ・炊きこみかき・鮭・かぶ・出し昆布・だし削り	キャベツ・ゴキウ・玉葱・人参・白菜・椎茸・青ねぎ	285	16.6	6.5	39.9	1.9
6月	金	和風ピラフ	さばじゃが・ゆかり納豆・春雨スープ	発芽玄米・かぶ油・じゃがいも・黒砂糖・春雨	いりこ・芽びき・かぶ・焼きさばほくし・納豆・刻みあげ・出し昆布・だし削り	グリーンピース・にんにく・パセリ粉・玉葱・人参・枝豆・ゆかり・胡瓜・キャベツ・なめこ・青ねぎ	308	11.8	5.8	53.0	1.9
9月		きりリスト とうもろこしごはん	たくあん納豆・麻婆豆腐・そうめん汁	発芽玄米・ゴマ・ごま油・黒砂糖・片栗粉	いりこ・塩昆布・納豆・かつお節・大豆ミンチ・豆腐・味噌・出し昆布・だし削り	ゴキウ・キャベツ・人参・かき揚げ・玉葱・水餃子・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・白菜	261	12.0	4.8	43.4	1.9
10月	火	すきリスト さげご飯	さばの生姜しょうゆ焼き・高野の含め煮・豆乳スープ	発芽玄米・ゴマ・ゴマ・黒砂糖・こんにやく・里芋	いりこ・鮭フレーク・さば・高野・豆乳・味噌	生姜・キャベツ・人参・いんげん・白菜・玉葱・南瓜	347	19.0	11.5	40.5	0.8
11月	水	きつねうどん	キャベツとゴキウが・大学いも	うどん・黒砂糖・純米酢・かぶ油・さつまいも・ゴマ	わかめ・刻みあげ・だし削り・出し昆布・しらす干し	玉葱・人参・青ねぎ・キャベツ・ゴキウ	297	7.8	6.2	53.1	1.7
16月		マッシュルームピラフ	ゆかり納豆・じゃがいものそぼろ煮・味噌汁	発芽玄米・かぶ油・じゃがいも・黒砂糖・片栗粉	いりこ・納豆・木綿厚揚げ・大豆ミンチ・出し昆布・だし削り・味噌	和牛マッシュルーム・にんにく・パセリ粉・ゆかり・胡瓜・キャベツ・玉葱・いんげん・人参・ごぼう	270	10.6	4.8	46.5	1.4
17月	火	黒米ご飯	あじの生姜しょうゆ焼き・和風サラダ・豆腐スープ	発芽玄米・くろまい(こくさん)・ゴマ・黒砂糖・純米酢・かぶ油	いりこ・刻みあげ・あじ・塩昆布・削りだし・わかめ・豆腐・出し昆布	生姜・キャベツ・胡瓜・人参・ゴキウ・玉葱・青ねぎ	256	14.8	5.2	37.3	1.6
18月	水	味噌煮込みうどん	切干大根の和え物・紅はるかのかかし芋	うどん・里芋・純米酢・黒砂糖・ごま油・さつまいも	木綿厚揚げ・味噌・出し昆布・わかめ・かぶ	玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・切干大根	271	7.7	2.2	53.7	1.7
19月	木	じゃこご飯	梅納豆・筑前煮・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・こんにやく・里芋・黒砂糖	いりこ・ちりめん・納豆・木綿厚揚げ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	小松菜・キャベツ・人参・胡瓜・大根・れんこん・いんげん・玉葱・えのき豆・青ねぎ	275	12.8	5.4	44.3	1.2
23月		いりこ塩昆布ごはん	おなか納豆・切干大根煮・舞茸汁	発芽玄米・黒砂糖・ごま油	いりこ・塩昆布・納豆・かつお節・木綿厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	れんこん・キャベツ・胡瓜・人参・切干大根・椎茸・いんげん・玉葱・白菜・舞茸・青ねぎ	275	11.2	5.8	46.3	1.5

◎3月2日(月)～3月10日(火)のうち、5日間は、年長組のリクエスト献立です。

◎3月3日(火)はひな祭り献立です。

