

温暖化が進み まだまだ 毎日「熱中症アラート」の警報音が鳴り響いている中、9月がスタートします。
美味しい給食と一緒に食べる楽しい時間も久しぶりです。
暑さで食欲が落ちている子どもさん、食生活が乱れてしまった子どもさん、
またみんなでほくぶ幼稚園の給食を笑顔で楽しめる時間になっていくようにと願っています。
ご家庭でも無理をしないように睡眠・休息を取りながら健康面にも留意した朝食・夕食を摂取していきましょう。

園長 松村明子

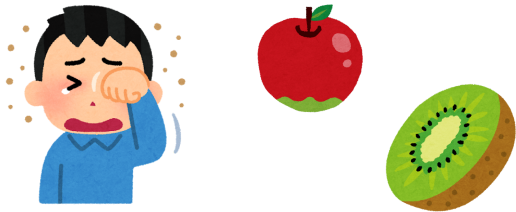
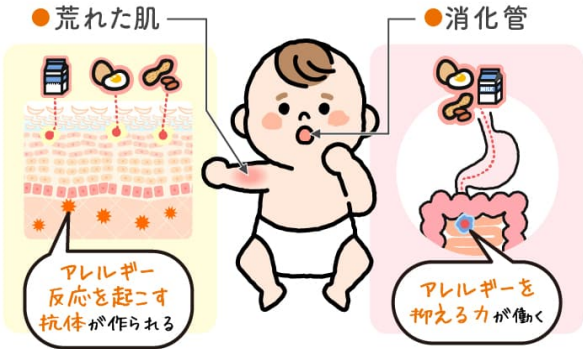
「アレルギー」の概念を理解する

●食物アレルギー発症の“きっかけ”
乳幼児の食物アレルギー発症は、原因物質を口から摂取する前に、皮膚からの侵入がきっかけとなる場合が多いことがわかってきました。皮膚に湿疹や傷があると、皮膚本来のバリア機能が失われて、アレルギーが体内に入り込みやすくなります。そういった「経皮感作」が起きた後に原因物質を食べると反応して、かゆみや発疹などの症状が出ます。このことから、皮膚のバリア機能が正常な乳児は、アレルギーを起こす食物アレルギーの抗体が作られていないことが多く、食べても症状が出る確率は低くなります。

●二次的要因も関与する
原因物質を食べただけではアレルギー症状が現れず、解熱鎮痛薬内服・運動・入浴・飲酒・体調不良・寝不足・ストレス・疲労といった二次的要因が加わることでアレルギー症状が現れるケースがあります。この症状の原因となるものは小麦が最も多く、次いでエビやカニなどの甲殻類、果物などがあげられます。

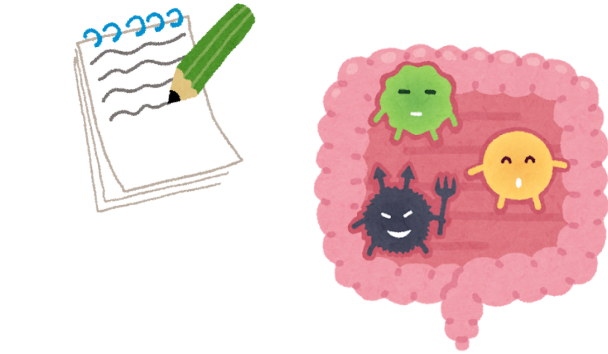
●交差反応がある
花粉アレルギーを持っている場合、果物や豆乳に対してアレルギー症状が現れることがあります。これは花粉と 果物・豆乳に含まれる抗原が似ているため、花粉抗原に対する抗体が 原因物質となる食物の抗原に反応してしまうことによる現象です。これを、交差反応といいます。予防策としては、生で食べることを避け、果物や野菜は加熱することをお勧めします。

※食べ物通信より一部引用



●予防と対策

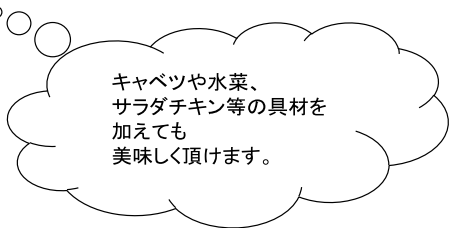
- ①可能な限り経過（食べた物、症状、入浴時間 等）のメモを取ること。
病院受診時や、自己解析に役立つ情報になります。
- ②腸内環境を整えること。腸は免疫機能の中枢です。
- ③ビタミンの摂取を積極的に行うこと。
免疫機能向上、皮膚のバリア機能向上に繋がります。
- ④砂糖の摂りすぎを避けること。
砂糖の消化に必要なビタミンの量が増えることになります。
そうすると、ビタミン本来の役割を果たせなくなってしまいます。
- ⑤運動誘発型の場合、食後4時間は運動・入浴を控えること。



チョレギサラダのレシピ

胡瓜	1本
トマト	50 g
木綿豆腐	50～100 g
レタス	50 g
すりごま	5 g
焼きのり	お好みの量
◎濃口醤油	小さじ2
◎酢	小さじ1
◎ごま油	小さじ1
◎砂糖	小さじ1

- ①胡瓜、トマト、レタスは食べやすい大きさにカットします。
- ②木綿豆腐はキッチンペーパー等で水切りし、
食べやすい大きさにカットします。
- ③調味料(◎)を合わせ、ドレッシングを作ります。
- ④材料を全てボウルに入れ、ドレッシングで和えます。



2025年度 9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。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	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	月	◆麦御飯◎鶏肉のマーマレード焼き★塩昆布和え●味噌汁	鶏肉、塩昆布、かつお節、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、マーマレード	キャベツ、人参、胡瓜、玉葱、しめじ	◎醤油★醤油、みりん●味噌	塩おにぎり漬物	お菓子
2	火	《年長園外保育・お弁当》◆きび御飯◎タイピーエン★胡瓜の酢の物	豚肉、ちりめんじゃこ	白米、もちきび、砂糖、春雨、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、	◎オイスターソース、薄口、酒★薄口、酢	メロンパントースト	ふかし芋
3	水	◆炒り玄米御飯◎鯖の味噌だれ★もやしのごま和え●かきたま汁	鯖、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま、片栗粉、油	生姜、もやし、小松菜、人参、玉葱	◎醤油、酒、味噌、みりん★薄口●薄口、塩	みかんゼリーお菓子	バナナ
4	木	◆麦御飯◎チリコンカン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳	白米、麦、砂糖、コーン、ごま油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、胡瓜、レタス	◎ソース、醤油、ケチャップ★醤油、酢	かぼちゃケーキ	粉ふき芋
5	金	◆炒り玄米御飯◎ちくわのフライ★ポテトサラダ●味噌汁	ちくわ、青のり、ハム、いりこ(だし)	白米、玄米、パン粉、米粉、じゃが芋、マヨネーズ	玉葱、えのき、人参、胡瓜	◎塩★塩こしょう●味噌	ミルク蒸しパン	人参グラッセ
6	土	◆そぼろ御飯◎キャベツのおかか和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、かつお節	白米、砂糖、ジャム	キャベツ、人参、バナナ	◆醤油、味噌、みりん、酒◎薄口	お菓子	ウエハース
8	月	◆きび御飯◎鮭の塩焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	鮭、豚肉、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩★醤油●味噌	梅おにぎり	お菓子
9	火	◆麦御飯◎じゃが芋のうま煮★海藻サラダ●田作り	鶏肉、いりこ、わかめ	白米、麦、じゃが芋、油、砂糖	人参、玉葱、胡瓜、レタス	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●醤油、酒	たまご蒸しパン	マカロニきな粉
10	水	◆炒り玄米御飯◎ひじきハンバーグ★もやしのじゃこ和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、ひじき、あげ、いりこ(だし)、ちりめんじゃこ	白米、玄米、砂糖、片栗粉、じゃが芋	もやし、小松菜、人参、玉葱	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口●味噌	肉うどん	胡瓜スティック
11	木	◆中華丼◎胡瓜のナムル★牛乳	豚肉、ちくわ、牛乳	白米、麦、片栗粉、ごま油、砂糖	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、木耳、キャベツ、胡瓜	◆オイスターソース、酒、薄口◎薄口	ココアクリームサンド	バナナ
12	金	◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★かぼちゃサラダ●すまし汁	鯖、クリームチーズ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、片栗粉、ごま、砂糖	トマト缶、かぼちゃ、玉葱、えのき	◎ケチャップ、ソース、カレー粉★味噌、塩こしょう●薄口、塩	米粉クッキー(プレーン)	粉ふき芋
13	土	◆焼きそば◎胡瓜のごま和え★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま	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
15	月	敬老の日						
16	火	◆麦御飯◎鮭の塩麹焼き★ナポリタン●かきたま汁	鮭、卵、ウインナー、いりこ(だし)	白米、麦、スパゲッティ麺	人参、玉葱、にら	◎塩麹★ケチャップ、塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	お菓子
17	水	◆カレーライス◎こんがりキツネの野菜サラダ★牛乳	鶏肉、あげ、牛乳	白米、玄米、カレーパウダー、じゃが芋、砂糖、油、コーン	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎醤油、酢、こしょう	りんごケーキ	ふかし芋
18	木	◆炒り玄米御飯◎鶏の南蛮漬け★うの花サラダ●味噌汁	鶏肉、おから、ハム、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	人参、胡瓜、玉葱、しめじ	◎醤油、酢★薄口、酢、塩こしょう●味噌	マカロニきな粉	バナナ
19	金	◆きび御飯◎麻婆豆腐★春雨サラダ●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、コーン、春雨	葱、にんにく、生姜、干し椎茸、胡瓜、人参、木耳	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★薄口、酢、塩こしょう	蒸し饅頭	人参グラッセ
20	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、ジャム、コーン	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
22	月	◆麦御飯◎カレイのチーズパン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	カレイ、粉チーズ、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、パン粉、じゃが芋	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	きな粉おにぎり	お菓子
23	火	秋分の日						
24	水	◆炒り玄米御飯◎タンドリーチキン★スパゲッティサラダ●すまし汁	鶏肉、ヨーグルト、ハム、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、油、スパゲッティ麺	にんにく、キャベツ、胡瓜、玉葱	◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	水ようかんお菓子	粉ふき芋
25	木	◆きび御飯◎肉じゃが★胡瓜の梅肉和え●牛乳	豚肉、牛乳、かつお節	白米、もちきび、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、梅干し	◎醤油、みりん	バナナケーキ	マカロニきな粉
26	金	《お誕生日メニュー》◆麦御飯◎豆腐ナゲット★野菜サラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、コーン、油、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、せんべい	にんにく、レタス、胡瓜、玉葱、えのき、りんごジュース	◎鶏ガラスープの素、醤油、塩こしょう★薄口、酢、塩こしょう●味噌	ジャムサンド	胡瓜スティック
27	土	◆ごはん◎タイピーエン★胡瓜のごま和え●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、ごま油、ごま	しょうが、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎オイスターソース、酒、薄口◎薄口	お菓子	ウエハース
29	月	◆炒り玄米御飯◎さばのソース焼き★マカロニサラダ●すまし汁	鯖、ハム、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、コーン	生姜、胡瓜、玉葱、しめじ	◎醤油、ウスターソース、酒★塩こしょう●薄口、塩	のりおにぎり	お菓子
30	火	◆そぼろごはん◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま、油	こんにゃく、キャベツ、ごぼう、人参	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	いももち	人参グラッセ