



ご入園、ご進級おめでとうございます。

今年度から初めて保育園に通うお友だちも、また一つお兄さんお姉さんになった子どもたちも、期待や不安で胸がいっぱいだと思います。

保育園に来ることが楽しみになるような美味しく楽しいお食事作りができるよう、キッチンスタッフ一同頑張っていきます。どうぞよろしくお願い致します。

しののめ保育園のお食事は、主食・主菜・副菜2品・汁物の計5品を基本に提供しています。月ごとの誕生会や、クリスマス、ひな祭りなどの行事食を提供したり、旬の食材を多く取り入れることで、子どもたちが『食』に興味を持ってもらえるような献立にしています。

今月の献立は、肉じゃがや魚の煮つけ、麻婆豆腐など子どもたちが食べやすいメニューを多く取り入れました。

## 食べ物でも花粉症対策をしよう！

春の訪れとともに、花粉の季節もピークを迎えています。近年では、子どもたちにもその影響が出てきています。薬を飲むことも大事なことです。食事からもその症状を軽減することができます。

今回ご紹介するものを食生活の中に取り入れて、花粉の時期を乗り越えましょう！

※これらの食品は、決して即効性があるものではありませんが、毎日続けて食べる事で、体質を改善するものになります。

### ①ヨーグルト、漬物、納豆などの発酵食品

花粉症はアレルギー症状の一つのため、その症状を緩和するためには、腸内に住む善玉菌を増やし、腸内環境を整える事がポイントです！これらの食品には善玉菌を増やしてくれる乳酸菌が多く含まれているため、毎日食べる事で、花粉症などの症状を緩和してくれます。

### ②さば、あじ、いわしなどの青魚

青魚に含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)などは、花粉症の原因であるヒスタミンというアレルギー物質の働きを抑える効果があります。

### ③レモンバーム、カモミールティーなどのハーブティー

ハーブ類の中でも、レモンバームに多く含まれるローズマリン酸が、②の青魚と同じくヒスタミンの働きを抑える効果があります。



## 簡単！巻かないロールキャベツ♪ 肉団子とキャベツのコンソメ煮

<材料(2人分)>

A	・豚挽肉	150g	・玉葱	1/4個
	・パン粉	大さじ2	・キャベツ	1/8玉
	・牛乳	50ml	・人参	1/2本
	(又は豆乳)		・コンソメ	1かけ
	・しょうゆ	少々	・水	1カップ
	・塩	少々		

<作り方>

- ①キャベツはざく切り、人参は半月切り、玉葱は肉団子用にみじん切りにします。
- ②鍋に水を入れ、キャベツ、人参を煮込み、沸騰したらコンソメ、しょうゆを加える。
- ③煮込んでる間に、Aと玉葱、塩を加え、肉団子のタネを作ります。
- ④③を丸めて鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら完成です。

---

1 2 3

4 5 6 7 8

