

栄養通信 3月号



おやつ作り体験2月6日、10日、15日、26日



行事食 お誕生日会とバレンタインの昼食です。



お誕生日冬季限定メニュー
「生ものが食べたい」とのリクエスト
にお応えし、ネギトロ丼を召し上



♡バレンタインに愛をこめて♡
ハートのコロッケ&チキンライス
おやつにチョコプリン・ホイップ
を添えて



3月の行事予定

- 02日 お雛様
- 03日 お雛様
- 10日 お誕生日会
- 12日 手作りおやつ体験
- 18日 手作りおやつ体験
- 24日 手作りおやつ体験
- 29日 手作りおやつ体験



花粉症のメカニズム

今回は花粉症について少しお伝えします。

花粉症の時期に、口の中で刺激感やかゆみ・喉の奥が詰まるような感じがあったことはありませんか？これらの症状は花粉が原因かもしれません。何故かと言うと、花粉のアレルゲンと果物・生野菜のアレルゲンの構造が似ていることで花粉の抗体である「IgE抗体」が反応してしまいアレルギー反応を起こしてしまうことがあるためです。

関連する主な食材を表にまとめてみました。

スギ・ヒノキ (スギ科)	 トマト
イネ科	 トマト ジャがいも メロン スイカ キウフルーツ オレンジ ビーナツ
ブタクサ	 キュウリ スッキーニ メロン スイカ パナナ
ヨモギ	 スパイス (マスタード・ゴリアンダー・クミン) セロリ にんじん マンゴー
ハンノキ・シラカバ (カバノキ科)	 豆乳 もやし 豆腐 りんご 桃 サクランボ キウフルーツ ジャがいも

アレルゲンは熱に弱いため加熱すれば食べることもできますが、原因となる食材を避けることが一番です。