


# 給食だより



新年度が始まり1ヶ月が経ちましたが、こどもたちは新しい環境に慣れてきているでしょうか。5月は新しい環境への疲れがしやすい時期でもあるため、こどもたちの体調の変化に気をつけて過ごしましょう。

## ～ 食物アレルギーを知ろう ～


食物アレルギーは年々増加傾向にあり、患者数の約80%を6歳以下の乳幼児が占め、特に1歳に満たない乳児の割合が多くなっています。




？ 食物アレルギーって何？

➔

簡単にいうと、本来は体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、免疫反応が過敏に働いてしまう現象です。



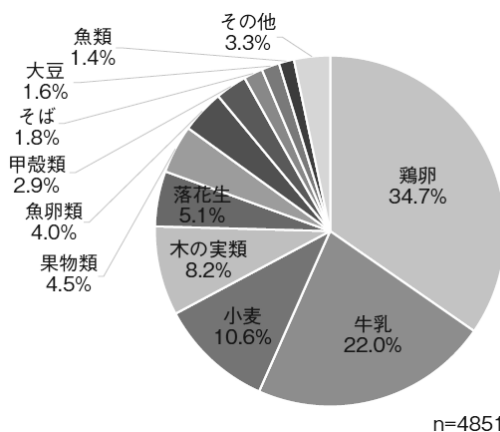


どんな症状が出るの？

➔

じんましんやかゆみ、せきなどを引き起こし、ひどい場合は、血圧の低下や意識障害など生命をおびやかすこともあります。

### 1. 即時型アレルギーの原因食物



### 2. 年齢別の原因食物 5%以上を占める上位5位

	0歳	1.2歳	3～6歳	7～17歳	18歳以上
1位	鶏卵	鶏卵	牛乳	鶏卵	小麦
2位	牛乳	牛乳	鶏卵	牛乳	甲殻類
3位	小麦	小麦	木の実類	木の実類	魚類
4位		木の実類	小麦	果物類/ 落花生	果物類
5位		魚卵	落花生	落花生	大豆
1～5位割合	95.1%	85.0%	79.3%	66.0%	60.9%

図) 消費者庁「平成30年度 食物アレルギーに関する食品表示に関する調査研究事業報告書」より引用

近年では、クルミなどの木の実類の増加が顕著です。果物類ではキウイフルーツ、魚卵類ではイクラ、魚類ではサケが最も多くなっています。乳幼児は消化器官の発達とともに、アレルギーの原因物質を消化できるようになるため、今までアレルギーであっても、徐々に食べられるようになる可能性が高いといわれています。

### 3. 食事で気をつけたいこと

- ① よく噛んで食べよう  
よく噛むことは、唾液の分泌を促進し、食べ物の消化をよくします。
- ② 食物アレルギーの疑いがあるときは食事の記録をとろう  
何らかの症状が出たときには、日時や食物名、食べた量、症状を記録し、受診時に医師に見せましょう。
- ③ 食品のアレルギーや原材料の表示を確認しよう  
加工食品は、食品表示法のルールに従って、アレルギー表示をすることが義務付けられています。アレルギーや原材料の表示をよく見てから、使用しましょう。



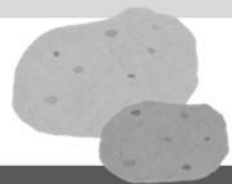
食物アレルギーは正しく診断してもらうことが大切です。『とりあえず除去しておこう』という対応は、こどもの成長に影響を及ぼしますので、アレルギー専門医による適切な治療を受けましょう。

みどり野保育園

協力 一富士フードサービス(株)

# 新じゃがいもを食べよう

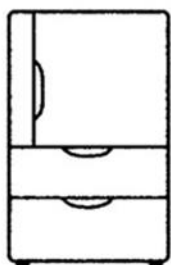
その年、初めて収穫されたじゃがいもを「新じゃがいも」といいます。  
皮が薄く、柔らかいので、皮つきのまま調理して召し上がれます。



## おいしい新じゃがいもの保存

水分の多い新じゃがいもは日持ちがしない

- ・新聞紙にくるんで冷暗所で保存
- ・低温に弱いので、冷蔵庫での保存は避ける
- ・光に当てると皮が緑化したり芽が出やすくなる



保存の目安は1週間～10日程度

旬は 3～6月

## おいしく食べよう

水分が多いので、つぶしてマッシュ状にする調理方法より、煮物や揚げ物が向いている。  
皮が薄くて柔らかいので、丸ごと調理すると良い。



《レシピのリクエストがありましたので、ご紹介します!!》

## ● ちんすこう ●

【材料 約8枚分】

小麦粉 100g サラダ油 35g～40g 砂糖 65g しお 0.8g



【作り方】

1. ボウルに小麦粉、砂糖、塩を入れて混ぜる。
2. 均等に混ぜたら①にサラダ油を入れて生地が一つにまとまるよう、混ぜ合わせる。
3. 長めの小判型にまとめる。※少し冷蔵庫で冷やすと、形を作りやすいですよ！
4. 170℃オーブンで10～15分焼いて出来上がり（トースターでもOK）



♪熱いうちにさわると、  
くずれやすいので、気をつけてくださいね♪

