

令和2年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

節分という立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。みんなが健康で幸せに過ごせるように願って、悪いもの（病気など）を追い出す日とされています。そのために主菜や副菜のバランス良い食事を心がけて、体調を整えましょう。



食物アレルギーについて

体内に異物（アレルゲン）が侵入したときに、それを排除するための免疫反応が過剰に働いた状態をアレルギーと言います。食物アレルギーは、かゆみやじんましんから呼吸困難まで、さまざまな症状が起こります。アレルゲンとなる食物はさまざまですが、乳幼児期に特に多いのは3大アレルゲンと呼ばれる卵、牛乳、小麦です。



離乳食でアレルギー症状が出たら…

初めての食材は単品で与えるようにすると、アレルギー反応が出た時に原因が特定できやすいです。

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人一人違います。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。給食はもちろん、家庭での食生活の様子など、こまめに確認していきましょう。



今月の簡単レシピ ～給食おやつの中から～

かぼちゃケーキ

●材料 (4人分)

かぼちゃ	50g
ホットケーキミックス	80g
バター	40g
卵	1個
砂糖	30g

- ① バターは常温においておく。
- ② かぼちゃは茹でて、つぶす。
- ③ ボウルに卵とバターを入れて混ぜ、砂糖、ホットケーキミックスも加える。
- ④ ③にかぼちゃを混ぜ合わせ、オーブンで焼いて完成。