

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度5月



鯉のぼりが風を舞う季節がやってきました。入園・進級を迎えて1ヵ月が経過し、不安でいっぱいだった子ども達にも少しずつ笑顔が増えてきました。食事の時間も子ども達との信頼関係を大切に、安心してみんなで食べる楽しさを感じられる時間となるようにしていきたいと思えます。

食と体・健康

のお話

アレルギー

私たちの体は、体の外から細菌やウイルスなどの異物が入ってきたときに抗体がつくられ、それによってこれらの外敵をやっつけようとする免疫という仕組みが備わっています。ところが、この免疫の仕組みが、花粉、ダニ、ほこり、食べものなど、体に害のない物質を異物ととらえると、過剰に反応し、かゆみ、くしゃみなど体の症状を引き起こしてしまいます。これが、アレルギーです。アレルギーの原因となる物質は「アレルゲン」「抗原」と呼ばれ、私たちが暮らす身のまわりにあり、呼吸や食事などから体内に入ります。

子どもとくによく見られるのが食物アレルギーで、患者数の80%は6歳以下の乳幼児といわれています。乳幼児は消化機能が未熟で、アレルゲンを小さく分解できないのがひとつの要因と考えられており、成長にともなって克服できることも多いです。食べもののアレルゲンには、卵、牛乳、小麦の3大アレルゲンのほか、そばやピーナッツ、えび・かになどの甲殻類、果物、豆類などがあります。

少し前まで、離乳食の開始時期を遅らせると食物アレルギーの予防ができるといわれていましたが、効果がないことが明らかになっています。疑わしい症状があれば医療機関を受診し、その子にあった対応をしていくようにしましょう。

うんちは健康のバロメーター

排便は食事と同じく、健康を保つうえで大事な習慣です。健康なうんちはバナナ状の固まりで、それほどにおいがなく水に浮きます。コロコロとしたうんちは、水分や食物繊維、運動の不足による便秘と考えられます。色が赤や黒、もしくは下痢のときは、病気の疑いがあります。お子さんのうんちの状態をぜひチェックしてみてくださいね。



－ 快便のための食事ポイント －

水分を摂りましょう！



和風の献立を取り入れましょう！

野菜や海藻・豆類の煮物、汁物など和食を中心にするとうんちが柔らかくなります。また主食のごはん(米)にも食物繊維が豊富。食事のかさが増えるのも、排便を促すポイントに！

適度に油分も摂りましょう！

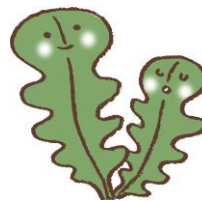


便のすべりをよくしてくれます。また脂肪酸は腸を刺激し蠕動運動を活発にさせてくれます。肉・魚やバター、オリーブオイルなど適度に使いましょう。摂りすぎには注意です。

特定の食材を食べ続けるよりも、色々な食品をまんべんなく良く噛んで食べる事が大切です！

旬の食材

わかめ



わかめは1年草の海藻で、11月ごろに発芽し夏にかけて成長します。春は冬の間に成長したわかめが柔らかく食べごろになる収穫期で、加工をしない「生わかめ」が市場に出るのはこの時季だけです。食物繊維のほか、カリウム、カルシウム、ビタミンなど栄養が豊富でくせがないので、サラダ、酢の物、汁物など、様々な料理に使えます。

わかめは1年草の海藻で、11月ごろに発芽し夏にかけて成長します。春は冬の間に成長したわかめが柔らかく食べごろになる収穫期で、加工をしない「生わかめ」が市場に出るのはこの時季だけです。食物繊維のほか、カリウム、カルシウム、ビタミンなど栄養が豊富でくせがないので、サラダ、酢の物、汁物など、様々な料理に使えます。

おすすめレシピ！

わかめ
ごはん



****材料(子ども1人分)****

生わかめ(ゆで) …10g
米…50g(1/3合)
ごま油…1g(小さじ1/4)
塩・しょう油…各少々
ちりめんじゃこ…5g(大きじ1)
炒りごま又はすりごま…3g(小さじ1)

****作り方****

- ①生わかめはさっと茹でて細かく刻む。
- ②米は研いで、ごま油と塩・しょう油を加えて分量の水で炊く。
- ③炊いたら①、ちりめんじゃこ、ごまを入れて混ぜ、少し蒸らし完成！茶碗に盛る。