



残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れと気温の変化に、体調を崩しやすい季節でもあります。十分な睡眠と栄養で、元気に過ごしましょう。

今年は畑のスイカの収穫が 100 個もできました！！献立のフルーツを変更し、たくさんのスイカをおいしく頂きました。

食物アレルギーとは？

身体の守るはずの免疫システムが、過剰に働くことで起きる反応

私たちの身体には、細菌やウイルスといった病原体の侵入から身体を守る「免疫」というシステムがあります。

それが、特定の食品を食べることで、身体を守るはずの免疫システムが過剰に働き、その食品(アレルギー)を追い出そうとする刺激物質が体内に放出されてしまいます。そして、身体のおちこちに不快な症状が現れる、その症状をアレルギー反応といいます。

主なアレルギーについて

卵、牛乳、小麦、そば、落花生はアレルギー発症例が多く、5大アレルギーといわれています。なかでも卵、牛乳、小麦は離乳食から使用できるので3歳頃までにアレルギーが判明することがほとんどです。

与えるときの注意点

- はじめて与える食材は、子どもの体調が良いときに1種類を1さじから与える。
- そばや落花生は、身体が成長してくる3歳以降に与える。
- 食事中や食事後に、口の回りが赤くなったり、かゆそうにしたりと、ふだんと違う反応があれば受診する。

災害時に備えて

非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



ふたばの給食について

子どもたちの安全を第一に考えて、食物アレルギーの三大アレルギー(鶏卵・乳・小麦粉)を除去した給食の献立になっていますが、栄養面では、カルシウム不足になっているのが現状です。カルシウムを料理で多く摂取できるよう努力していますが、ご家庭でも、カルシウムを多く含む食品など、積極的に摂取していただければと思います。

カルシウムを多く含む食品：牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品、小魚など

