

食育だより



城保育園 5月

入園・進級して1ヶ月が経ちました。新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れたきた子どもたち。疲れがでてくる時期でもあるので、ゆったり食事に配慮していきたいと思います。

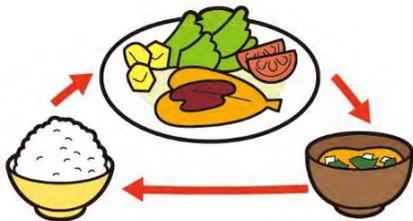


食物アレルギーの基礎知識



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



食物アレルギーの症状は湿疹・皮膚や唇のはれ・かゆみ・鼻づまり・咳や息苦しさなどの呼吸器症状、腹痛などがありますが、特に皮膚症状として出る事が多いです。中にはアナフィラキシーショックとなり命の危険を伴う場合もあります。また、原因食物は2回目移行食べた際に症状が出る場合もあります。主な原因物質は鶏卵、牛乳、小麦、ナッツ類などで、最近ではクルミ、カシューナッツなどのアレルギーが増加しています。はじめて食べるのは体調が良い時にする等注意しましょう。子どもにアレルギー発症した場合には医師と連携し治療が必要になります。



子どもの日のお祝い

栂の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝します。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

遠足のお弁当

自然のなかでたっぷり体を動かした後に、食べるお弁当は格別です。おかずは食べやすい形に切り、ちょっと少なめの量にしてみましょう。子どもの「食べたい!」を引き出し、残さず食べられる工夫をすることが大切です。朝早くから大変ですが、ご協力をお願い致します。

