

5月 食育だよ！①

平成 27 年 4 月 28 日

しんあい保育園

気持ちよく晴れた日が続いていますね。新入園児のみんなも保育園の生活に慣れてきて、給食もモリモリ食べられるようになってきました。5月病に負けず、ごはんをしっかり食べて毎日元気に過ごしましょう！

食物アレルギーアンケートご協力ありがとうございました！

入園式に配布したアンケートのご協力ありがとうございました。新たに食物アレルギーが見つかった方は個別にお話をさせていただいています。家庭では特に気にしていない子でも過去にアレルギー歴がある子はこちらで記録させていただきました。また提出していない方が数名います。早急に提出をお願いします。

アンケートで「食べたことがないものに△」という項目がありましたが、△と書いてある方が非常に多くみられました。給食でも提供する食材なので安心して給食が食べられるよう下記のような対応をお願いします。（いちご組のお子さんは例外です。成長と月齢に合わせて離乳食を進めましょう。）

定期的(月1回以上)に提供している食材

「**ごま・さば・さわら・タラ・金目鯛・カレイ・かつお・さんま・あじ・ゼラチン**」を食べたことがない給食で食べているので問題はないと思いますが、何かあれば必ず申し出てください。

時々提供する食材

「**えび・いか・ほたて・パイナップル・キウイフルーツ・山芋・里芋・チョコレート**」を食べたことがないGWなどの休日を利用して必ず食べてみてください。

季節に応じて提供する食材

「**すいか・メロン・もも・なし・柿**」を食べたことがない季節が来たら必ず食べてみてください。ももなどは缶詰でも構いません。

加工食品に混じっている可能性がある食材

「**ピーナッツ等のナッツ類・かに・あさり・たこ・牛肉**」を食べたことがないGWなどの休日を利用して必ず食べてみてください。

給食では提供しない食材「**いくら・たらこ・そば**」を食べたことがない

給食では提供しませんがアレルギーがないことを確認しておきましょう。乳児は3歳以上になってからでも構いません。

生卵について

生卵は給食では提供しませんが、幼児のクッキング等で使用するかもしれません。生卵が肌に着くと赤くなったり発疹が出る等の症状がある時は必ず申し出てください。



今月は食育便り②に続きます→

食育便り②

見過ごすと本当は怖い食物アレルギー

新しい環境に子どもたちも戸惑っているのか、体調を崩し、食後に発疹が出てしまった子が、4月に数名いました。食後に顔や体に発疹が出る症状を「ただの乳児湿疹」と見過ごしては危険です。放っておくとアナフィラキシーショックというショック症状が起き、命に危険が及ぶかもしれません！必ず医療機関を受診しましょう。(できれば、アレルギー専門医をお願いします)また、「〇〇を食べた後、発疹が出た」など、食事について変化がありましたら必ず保育園にお知らせください。

果物のアレルギーが増えています！

果物を食べた後、口の中が腫れたり、のどがイガイガしたりしませんか？それは「口腔内アレルギー症候群」かもしれません。放っておくとアナフィラキシーショックを起こしてしまうかもしれません。医療機関を受診しましょう。(できればアレルギー専門医をおすすめしましょう)

生活リズムチェックを行います！

信愛会4園では年に2回生活リズムチェックを行っています。下記の項目ができればシールを貼ります。台紙とシールは5月上旬に配布します。

○夜9時半までに寝ていますか？ ●朝は7時半までに起きていますか？

●朝食は食べていますか？ ○うんちは1日1回出ていますか？

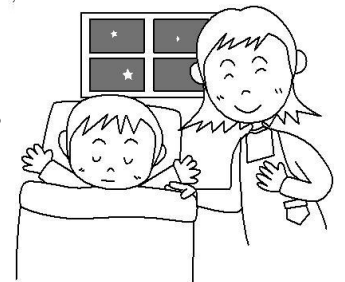
期間：5月18日(月)早寝～22日(金)まで

(必ず名前を書いて提出しましょう)



遅くても9時半までには寝ましょう！

「寝る子は育つ」と言われますがこれは本当です。しかし、ただ長く眠ればいいというわけではありません。その時の睡眠の深さと密接な関係があります。成長ホルモンは夜12時ごろに大量に分泌されるので、それまでに深い眠りについていなくてはなりません。したがって、8時に寝る事ができればパーフェクト！9時半に寝られればギリギリセーフ！



早寝ができれば朝すっきり！いい1日を過ごしましょう！

早く寝れば → 早く起きられる → 朝ごはんをしっかり食べられる → ゆっくり排便できる

魚を食べよう！

鯖のごま照り焼き

鯖(40g) 5切
しょうゆ 大2
酒 大1
ごま油 大1

- ① バットに酒としょうゆを入れ混ぜたら鯖も入れて10分以上漬け込む。
- ② 鯖にごま油をなじませる。
- ③ 魚焼きグリル(またはフライパン)で両面じっくり焼く。

金目鯛の煮付け

金目鯛(40g) 5切
しょうゆ 大1
砂糖 大1
水 魚が隠れるくらい
お好みでしょうが少々

- ① 鍋にしょうゆと砂糖、水を入れて煮立たせる。
- ② 煮立ったところに金目鯛を入れる。
(お好みでスライスしたしょうがも入れる)
- ③ 煮汁が少しとろっとするまで煮る。
※ 金目鯛だけではなく他の魚でも代用できます。