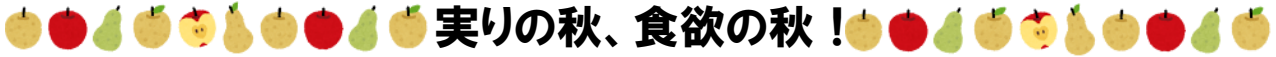




# 10月の食育だより



こ 津 発 第 178 号  
令 和 6 年 9 月 30 日  
こ ども 園 津 軽 野  
担 当 工 藤 百 合 愛



## 実りの秋、食欲の秋！

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こちよ季節となりました。運動量が増え、食欲もましてくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。



### 食事と健康

### 食物アレルギーとは？

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーはこの「免疫」が本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応してしまうようになった状態のことをいいます。

○原因となる食べ物って何？

どの食べ物でも原因となりえます。



かに えび 卵 乳 落花生 小麦 そば くるみ

○食物アレルギーの主な症状って何？

- ・皮膚症状：かゆみ、蕁麻疹、むくみ、皮膚が赤くなる、発疹がでるなど
- ・粘膜症状：目の症状（充血、かゆみ、涙が止まらない、まぶたが腫れる）  
鼻の症状（くしゃみ、鼻水、鼻がつまる）  
口やのどの症状（口の中や唇、のどの違和感・腫れ、のどのかゆみ・イガイガ）
- ・呼吸器症状：咳、息苦しい、声がかすれる、ゼーゼー・ヒューヒューする呼吸（ぜん息）
- ・消化器症状：腹痛、下痢、吐き気・嘔吐、血便など
- ・神経症状：頭痛、元気がなくなる、意識がもうろうになるなど

○アナフィラキシーって何？

全身症状でアナフィラキシーがあり、アレルギー症状が複数みられる状態。皮膚・粘膜・消化器・呼吸器の様々な症状が複数出現し、症状がどんどん進行して行く状態。

○アナフィラキシーショックって何？

アナフィラキシーによって、血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態になること。

もしかしてアレルギーかも？検査してみた方がいいのかな？などお悩みがありましたらいつでも栄養士や看護師、クラスの保育教諭にご相談ください。



### 食育クイズ

Q 次のうち、米から作られている食べ物はどれでしょうか？

- ①ようかん ②せんべい ③マシュマロ

A ②せんべい

うるち米の粉を練り、平たく伸ばして、乾燥させ、焼いたものがせんべいです。米所の新潟県は、米菓産業が有名です。



### 10月の旬の食材

かぼちゃ：23日  
大根：2日、4日、7日、11日、21日、24日、28日  
きのこ：7日、8日、11日、15日、18日、22日、25日、26日、29日  
さつまいも：3日、4日、21日  
ごぼう：7日、11日、21日、28日



### パクパク野菜レシピ

#### れんこんのきんぴら

れんこんの食感を生かした料理です。ごま油の香りでおいしさも増します！

【材料】大人2人前

れんこん 200g  
ごま油 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 小さじ2

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて、いちょう切りにし、水にさらす。
  - ②鍋またはフライパンにごま油をひき、水気をきったれんこんを入れ、中火で炒める。
  - ③れんこんが透き通ってきたら、しょうゆとみりんをいれて弱火で3分炒める。
- ※お好みで白ごまを加えてもおいしいです。

