



給食だより

令和6年 5月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



新年度がスタートして一か月が経ちました。新しい教室に戸惑ったり自分のお弁当箱でご飯を食べるようになったりなど、こども達にとっての大きな変化を見守り、導いていけるようになりたいと思っています。始めは張り切っても少しずつ疲れてきたのか、体調を崩す子もいます。連休中は感染や怪我に気を付けてお過ごしください。

食物アレルギーと食品添加物について

食品添加物は保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。厚生労働省は、食品添加物の安全性について食品安全委員会による評価を受け、人に健康を損なう恐れのない場合に限って、成分の規格や、使用の基準を定めたうえで使用を認めています。（食品添加物-厚生労働省より引用）

食品添加物の中には、肉、大豆、小麦、魚、トウモロコシなどのたんぱく質を原料としている物もあつたり、乳、卵、ゼラチンなど使用した結着剤など**アレルギー反応**を引き起こす可能性のものもあります。しかし国が認めたものなので、重度のアレルギーを持っていないのであれば、頻度や量を考慮すれば怖いものではないと考えています。

食物アレルギーについて

日本では乳幼児の5~10%に食物アレルギーがあるといます。3歳時点で何らかの食べ物を除去しているこどもも約10%いるとの報告もあります。

アレルギーと言われて食物を除去している人には3つのタイプがあります

- ①確固たる根拠に基づかずに除去している人
- ②症状は出るのだけれども、少しは食べられる人
- ③ほんの少しの量も食べる事が難しい人



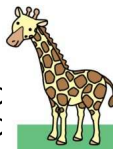
赤ちゃんの頃に発症した食物アレルギーは小学校に入る頃までには約80%は自然に治っていきます。なので今、行っている除去は本当に必要なことなのかきちんと診断する事が大切です。小さい時に血液検査でアレルギーがあると言われたことがあるから、初めて食べさせるのが怖いから、ちょっと口の周りが赤くなった事があるからなどの理由で食べさせる事を避けている人は「実は食べられる人」かも知れません。まずは正しい診断を受ける為に、実際に原因と疑われる食物を食べてみる「食物経口負荷試験」を専門の病院で受ける事をお勧めします。結果、除去しなくてよかったり、食べられる範囲がわかると、生活がガラッと変わります。園でも食べられる食材が増え、皆と同じ給食やおやつを食べる事が出来た時、笑顔いっぱい「美味しかった！」と言ってくれる子もいます。家族の負担も軽減されます。

園では「食べられる範囲=制限」のある子に関してはご家庭で出来るだけその量を食べられるように完全除去を行っています。範囲が増えていく場合はご家庭と園で連携し対応していきます。



たけのご飯たべました！

4/11(木)にきりん組さんがたけの掘りに行きました。掘りたてのたけのをすぐに茹でて、15日にたけのご飯にして給食で出しました。たけのこと油揚げだけのシンプルな料理ですが、みんな喜んで食べていました♪



クラスクッキングです

6月はきりん組のクラスクッキングです。苦手な野菜の上位に入る、トマトやナス、ピーマンを使って美味しいおやつを作る予定です。それと保育参加日に給食食試食会(きりん組)を予定しています。人気の献立にしようと考えています。

6月はきりん組さんのクッキングです



4月28日にきりん組さんの10人とハウスに茄子・ピーマン・ミニトマトの苗を植えました。「大きくな~れ!美味しくな~れ!」と思いを込めて育てた野菜は6月後半にきりん組さん皆と一緒に収穫し、クラスクッキングで美味しいおやつとして食べる予定です。