

10月の給食だより



すみれ乳児院 2014年 10月 1日発行



暑かったり寒かったり。不安定な気候がつづきます。



今年は異常気象と言われ、10月になったというのに日中は30℃を超える日も。寒暖差がはげしいためか子ども達もちょっと体調をくずしぎみです。秋は花粉や乾燥によるホコリの増加、季節の変わり目の体の変調などでアレルギーを発症しやすい季節でもあります。今月は、子どもの食物アレルギーについてお知らせします。

気になる 子どもの食物アレルギー

食物アレルギーって？

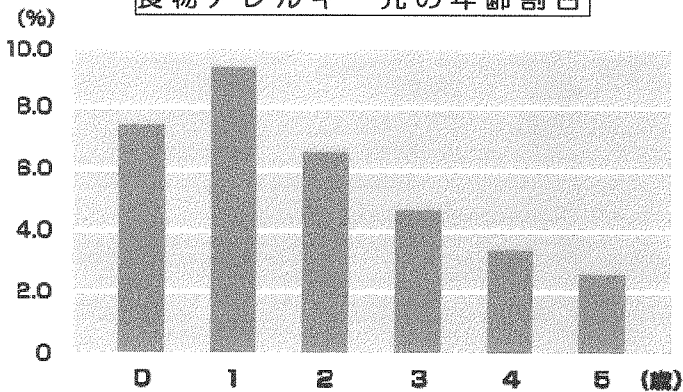
私たちの身体には体内にウイルスや細菌が入ってくると、それを撃退しようとするシステム、いわゆる免疫機能が備わっています。

免疫は体を守るはたらきをしていますが、時に過剰反応を起こして食物を異物と認識し、私たちにとって不利益な反応を起こすことがあります。

これが「食物アレルギー」です。



食物アレルギー児の年齢割合



食物アレルギーは消化器の未発達な0歳～1歳の子どもに最も多く発症し、現在、1歳児の約10人にひとりがなんらかの食品にアレルギーを持っています。患者数も増えてきており、子どもを中心に約30万人の患者がいるとされています。アトピー性皮膚炎との合併もよくおこしますので、病院で診断してもらう必要があります。

一方で、小学校入学のころまでには9割以上の子どもが治っていきます。あまり悲観的にならずに、小児科の先生に相談しながら適切なケアをしていきましょう。

子どもの食事 アレルギー対策

①初めてのものは1食に1種類・1さじで

アレルギー症状が出たときに原因が特定しやすくなるよう、初めて口にするものは1回の食事で1種類にしましょう。



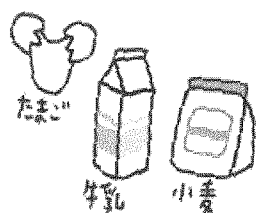
②初めてのものは余裕のある時に

アレルギー症状の多くは食後1～2時間以内に表れます。何かあったとき、すぐに受診できるよう、おうちのかたに余裕がある時に食べさせましょう。



③アレルギーの出やすい食材に気をつけて

3歳までの子どものアレルギー原因食品は1位が卵、2位が牛乳、3位が小麦です。この三種類を食べさせる時には特に気をつけましょう。大豆やそば、ナッツ類、えび、かに、山いもなどもアレルギーを起こしやすい食品です。



アナフィラキシーショックって？

アナフィラキシーは、原因となる食品を食べて短い時間で、突然、全身にアレルギー症状が出る反応です。

アナフィラキシーは複数の臓器にわたって(皮膚、粘膜、呼吸器、消化器、循環器など)症状があらわれますが、時に、血圧の低下や意識障害、呼吸困難などを引き起こし(ショック症状)死にいたることさえあります。この生命に危険な状態をアナフィラキシーショックといいます。

皮膚の症状

- ・じんましん
- ・かゆみ
- ・皮膚が赤くなる



粘膜の症状

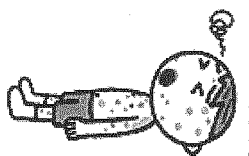
- ・くちびる・舌・口の中が腫れる
- ・まぶたが腫れる

呼吸器系の症状

- ・息切れ・せき
- ・呼吸音がゼーゼー・ヒューヒューする

あるいは

- ・血圧の低下
- ・倒れる
- ・失禁する



アナフィラキシーが疑われる時はすぐに病院へ！



10月 予定献立表

すみれ乳児院 2014年 10月 1日発行+



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・タンダーチキン・ぶどう キャベツスープ・コーンポタージュ ※15日:さんまパーティ 焼きサンマ・栗ごはん・肉じゃが	【カミカミおやつ】 じゃこトースト 牛乳 ※15日:アメリカンドッグ	ご飯・ぎせい豆腐 根菜のみそ煮・すまし汁・トマト ※29日:にんじんご飯 さばのみそ煮・すまし汁
2日 16日 30日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックスキャロット	木の葉丼ぶり・かぼちゃいとこ煮 みそ汁・ぶどう ※30日:えびピラフ・さつま芋サラダ	マカロニきな粉 牛乳 ※30日:バナナパンケーキ	ご飯・鮭の梅みそ焼き ピーマンソテー・すまし汁・りんご ※鶏のマムレード照り焼き・なすごま和え
3日 17日 31日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	わかめうどん ポテト煮・なし ※31日:きつねうどん キャベツの炒り煮	3日:豆乳わらびもち・お茶 17日:プリン・牛乳 31日【行事食:ハロウィン】 ハロウィンおやつ	ご飯・いわしの天ぷら・すまし汁 しろ菜ときのこの煮物・柿 ※17日:なすのはさみ揚げ トマトじゃこサラダ・みそ汁
4日 18日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯 ひじき入り千草卵 しのだ煮・豚汁・なし	菓子 牛乳 【年長クラス】カミカミおやつ	ご飯・煮込みハンバーグ さつま芋とリンゴのグラッセ・スープ ※18日:ミートローフ
5日 19日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	中華丼・ナムル はるさめスープ ぶどう	ジュース 菓子	炊き込みご飯 おでん なし
6日 20日	(月)	パン みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯・納豆和え・すまし汁・ぶどう 年中クラス:白身魚照り焼き 年長クラス:焼きシシャモ ※20日【誕生日食】運動会ランチ	じゃが丸くん お茶	ご飯 揚げ出し豆腐 にんじんシリシリ みそ汁・りんご
7日 21日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	中華風パスタ もやしのカレー炒め 卵スープ・ぶどう	ヨーグルト お茶	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁・りんご
8日 22日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・豚の変わり焼き 切干大根の煮物 みそ汁・なし	【カミカミおやつ】 大豆スコーン 牛乳	ご飯・豆腐のキッシュ ブロッコリーソテー スープ・トマト
9日 23日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックスキャロット	ドライカレー ポテトサラダ ぶどう	菓子 牛乳	ご飯・松風焼き キャベツの炒り煮 すまし汁・りんご
10日 24日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	焼きうどん さつま芋こんぶ煮 なし	かぼちゃ餅 お茶	ご飯・豚天 青菜のおひたし みそ汁・柿
11日 25日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・中華風卵焼き 大根の中華煮 わんたんスープ・ぶどう	焼き芋 お茶 25日:防災おやつ	にんじんご飯・さばのみそ煮 里芋の煮物・すまし汁・りんご 25日防災食:缶詰ご飯・すいとん
12日 26日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	豚丼 かぼちゃ煮 ぶどう	乳酸菌飲料 菓子 【年長クラス】カミカミおやつ	ハヤシライス フルーツヨーグルト
13日 27日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯・豚ヒシの照り焼き れんこんきんぴら すまし汁・ぶどう	りんごゼリー お茶 ※13日:アンパンマンポテト	ご飯 クリームシチュー スパゲティサラダ・柿
14日 28日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	みそラーメン じゃが芋ツナ煮 なし	ヨーグルト お茶	ご飯・なすのミートグラタン にんじんグラッセ パンプキンポタージュ・りんご

運動会ランチ

鶏のからあげ

ふじ豆
人参煮
紅白おにぎり(ゆかり(赤)・塩(白))
焼き芋

りんご
ゴマ和え

果物は変更の可能性があります。

10月の給食予定

15日:さんまパーティ

20日:お誕生日食 運動会ランチ

30日:ハロウィンおやつ

おやつ・パンのお買いもの

2日:Aクラス(おやつ) 13日:Bクラス(おやつ)

21日:Aクラス(パン) 28日:Bクラス(パン)