

10月の給食だよ！

すみれ乳児院 2015年10月1日発行

秋は実りの季節です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。今月は子どもの食物アレルギーについてのお話です。

子どもに多い食物アレルギー

食物アレルギーは子どもに多くみられるのが特徴で、6歳以下の乳幼児が患者数の80%近くを占め、1歳に満たないお子さんでは10~20人にひとりが発症しています。子どもに食物アレルギーが多いのは、消化機能が成長段階にあり未熟なため、アレルゲンであるタンパク質を小さく分解（消化）することができないのがひとつの要因と考えられています。そのため、成長にともなって消化吸收機能が発達してくると、原因食物に対して耐性（食べられるようになること）がつく可能性が高いのです。



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
- ③ アレルギーの出やすい食材に気をつけて

アレルギー症状が出たときに原因の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。1歳をすぎても、初めての食材を与えるときはできるだけ1食で1種類、少量から。



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。この三種類を初めて食べさせる時には特に気をつけましょう。また、連続してこれらの食品を食べさせないことでアレルギーを予防することができるとされています。

- 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時間以内に現れます。何か変化があったとき、すぐに受診できるよう、おうちのかたに余裕がある日の午前中がいいでしょう。



10月の食卓より

ぶどう狩りで秋を満喫しました！！

あつ~い夏が終わり、少し涼しい風が吹いてきました。ちゅうりっぷクラスやこすもすクラスの子ども達は新メニューや初めて見る果物に目をキラキラと輝かせ、秋の食事を堪能しています。先日はお部屋でブドウ狩りを行いました。竿にぶらさがったブドウを掴むのに興味津々。自分でとったブドウをとっても嬉しそうに見せてくれました。大好きなブドウやマスカットをみんなでお腹いっぱい食べました。

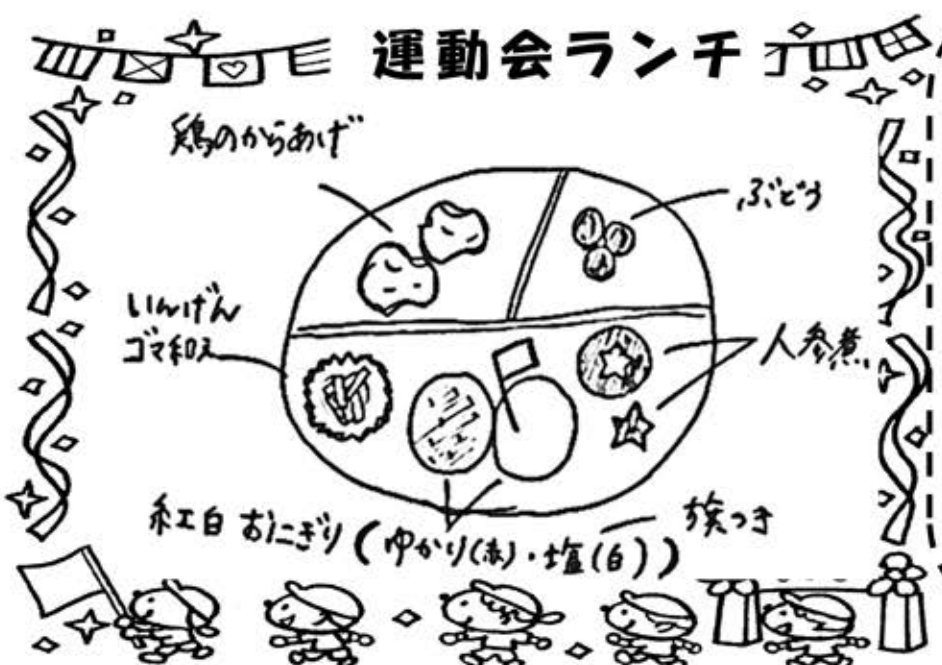


10月 予定献立表

すみれ乳児院 2015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 | (木) | パン・チーズ バナナ ミックスキャロット | ご飯・カレイの西京焼き 筑前煮・すまし汁 なし | 豆乳わらびもち お茶 ※29日 豆乳プリン | ご飯・スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー 大豆のトマトスープ・柿 |
| 2日 16日 30日 | (金) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | 焼きうどん さつま芋サラダ なし | バナナホットケーキ 牛乳  | ご飯・豚天 青菜のお浸し 清まし汁・柿 |
| 3日 17日 31日 | (土) | 炊きこみご飯 みそ汁・バナナ | ご飯・鮭の塩焼き 人参きんぴら 清まし汁・なし | 菓子 牛乳 ※31日 ハローウィン菓子 | ご飯・レバー入りバーグ さつま芋とリンゴバター煮 スープ・柿 |
| 4日 18日 | (日) | パン・バナナ ウインナー 牛乳 | 木の葉丼 なすのそぼろ煮 なし | 焼き芋 牛乳  | カレーライス フルーツポンチ |
| 5日 19日 | (月) | パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト | ご飯・ひじき入り千草卵 切干大根・みそ汁 なし | じゃこトースト 牛乳 | ご飯・煮込みバーグ 人参グラッセ スープ・柿 |
| 6日 20日 | (火) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | ワカメうどん ポテト煮 なし | ヨーグルト お茶 | ご飯・鯖のみそ煮 里芋の煮物 清まし汁・柿 |
| 7日 21日 | (水) | パン・バナナ ミートボール 牛乳 | ご飯・タンドリーチキン キャベツのバター煮・スープ・なし ※21日 運動会ランチ | カボチャのバウンドケーキ 牛乳 | 若布ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き 納豆和え・清まし汁 柿 |
| 8日 22日 | (木) | パン・チーズ バナナ ミックスキャロット | ご飯・揚げ豆腐 根菜のみそ煮 清まし汁・なし | リンゴゼリー お茶 | ご飯・手作りカレーライス (ポーク) フルーツヨーグルト  |
| 9日 23日 | (金) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | 味噌ラーメン ツナじゃが煮 なし | ホロホロボウろ 牛乳  | ご飯・かぼちゃコロック 白菜のミルク煮 スープ・バスタ・柿 |
| 10日 24日 | (土) | 炊きこみご飯 みそ汁・バナナ ※24日パン朝食 | ご飯・鶏の照り焼き 人参しりしり・みそ汁 なし | 菓子 牛乳 | ご飯・豆腐のキッシュ ピーマンソテー・スープ 柿 |
| 11日 25日 | (日) | パン・バナナ ウインナー・牛乳 | 中華丼 白菜の旨煮 なし | 菓子 乳酸菌飲料 | サバ缶ご飯 おでん  |
| 12日 26日 | (月) | パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト | 焼きそば カボチャ煮 なし | 菓子 牛乳 | ご飯・クリームシチュー カボチャサラダ 柿 |
| 13日 27日 | (火) | ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー | 中華風パスタ もやしカレー炒め・卵スープ なし | ヨーグルト お茶 | さつま芋ご飯・松風焼き キャベツの炒り煮・すまし汁 柿 |
| 14日 28日 | (水) | パン・バナナ ミートボール 牛乳 | ご飯・牛肉のみそ焼き 肉じゃが・すまし汁 なし | スイートポテト 牛乳 | ご飯・豆腐の吉野煮 なすの煮物・みそ汁 柿 |

果物は変更の可能性ががあります。



10月の給食予定

- 10日：運動会
- 21日：お誕生日食 運動会ランチ
- 15日：さんまパーティー

朝食パンのお買いもの

- 6日：Aクラス 13日：Bクラス
- 20日：Aクラス

