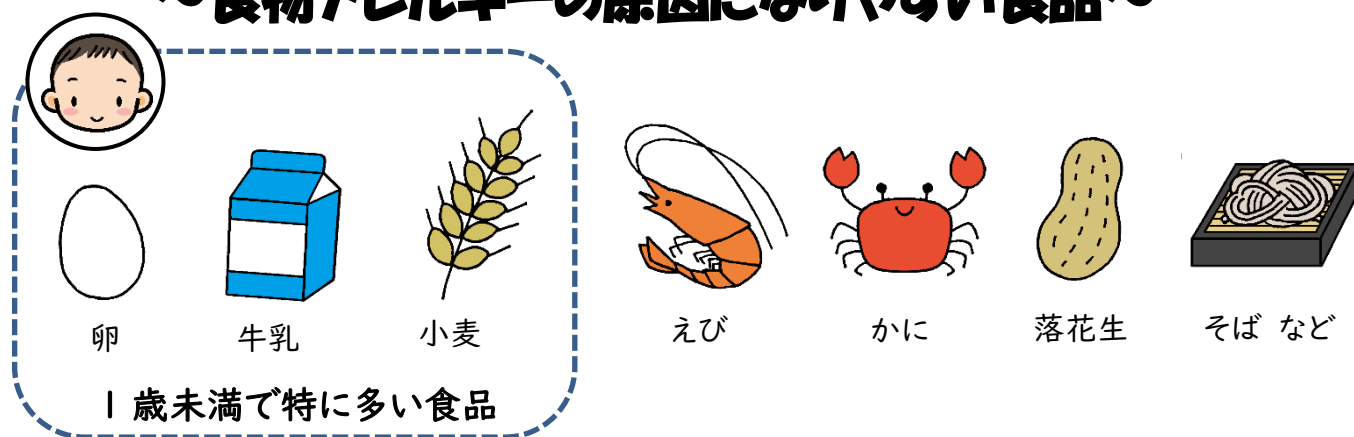


《食物アレルギーとは》

食物アレルギーとは特定の食べ物を食べたり触ったりすることによってアレルギー症状が出ることをいいます。多くは１歳未満で発症しますが、どの年齢でも発症することはあります。特に、近年ではナッツ類のアレルギーが多い傾向があります。

年齢によって発症しやすい食べ物があり、乳幼児期には小麦や大豆、鶏卵、牛乳など、学童期以降では甲殻類や果物、そば、魚類、ピーナッツなどのように、食物アレルギーの原因が変わっていくという特徴があります。

～食物アレルギーの原因になりやすい食品～



～ アレルギー症状 ～

食物アレルギーは、特定の食品を食べるだけでなく、触ったり吸い込んだりしただけでも発症する恐れがあります。

症状は、じんましんや腹痛、おう吐、ゼイゼイ・ヒューヒューなどのぜん息や、息苦しさなどがあります。また、複数のアレルギー症状が同時に、急激にあらわれることを「アナフィラキシー」といいます。さらに呼吸困難や血圧低下、意識障害を伴うものを「アナフィラキシーショック」といい、命にかかわる危険な状態になることがあります。

●皮膚・粘膜症

顔のはれ、じんましん、目の充血、くしゃみ、鼻水など



●消化器症状

腹痛や吐き気、おう吐、下痢など



●呼吸器症状

せき、呼吸困難、ゼイゼイ、ヒューヒューなど



●アナフィラキシー

複数の症状が同時に、急激にあらわれる、血圧低下、意識障害など





親子でクッキング♪献立紹介 ～ コーンフレークチキン ～

<材料 大人4人分>

鶏もも肉	320g
酢	15g 大さじ1
しょうゆ	10g 小さじ2弱
マヨネーズ	32g 大さじ2強
玄米フレーク	40g
パン粉	28g
粉チーズ	16g

<作り方>

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- ③ 玄米フレークを袋に入れて砕く。
- ④ ③とパン粉、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ ②に④を付ける
- ⑥ 天板に⑤を並べオーブンで180℃、20分焼く。

③玄米フレークを砕く、④パン粉・粉チーズと玄米フレークを混ぜる、⑤衣をつける作業をお子様にお手伝いしてもらいましょう。

フライパンやオーブントースターでも調理できますよ！

★1人当たり栄養価★

エネルギー	232kcal	たんぱく質	21.4g
脂質	10.4g	食塩相当量	1.0g



年中行事と行事食を知ろう ～秋～

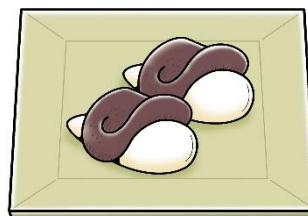
【お月見】

旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ「十五夜」「十三夜」といいます。今年は9月29日と10月27日です。お月見にはすすきやだんごが供えられます。また十五夜には里芋、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいいます。だんごは丸い形のものの他、関西などでは先がとがった形のだんごを供えます。このほか、栗や柿、梨など、秋の収穫物も供えられます。

【お月見だんご】



一般的に、丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。



おもに関西地域では里芋に見立てただんご(あんこあり)を供えます。