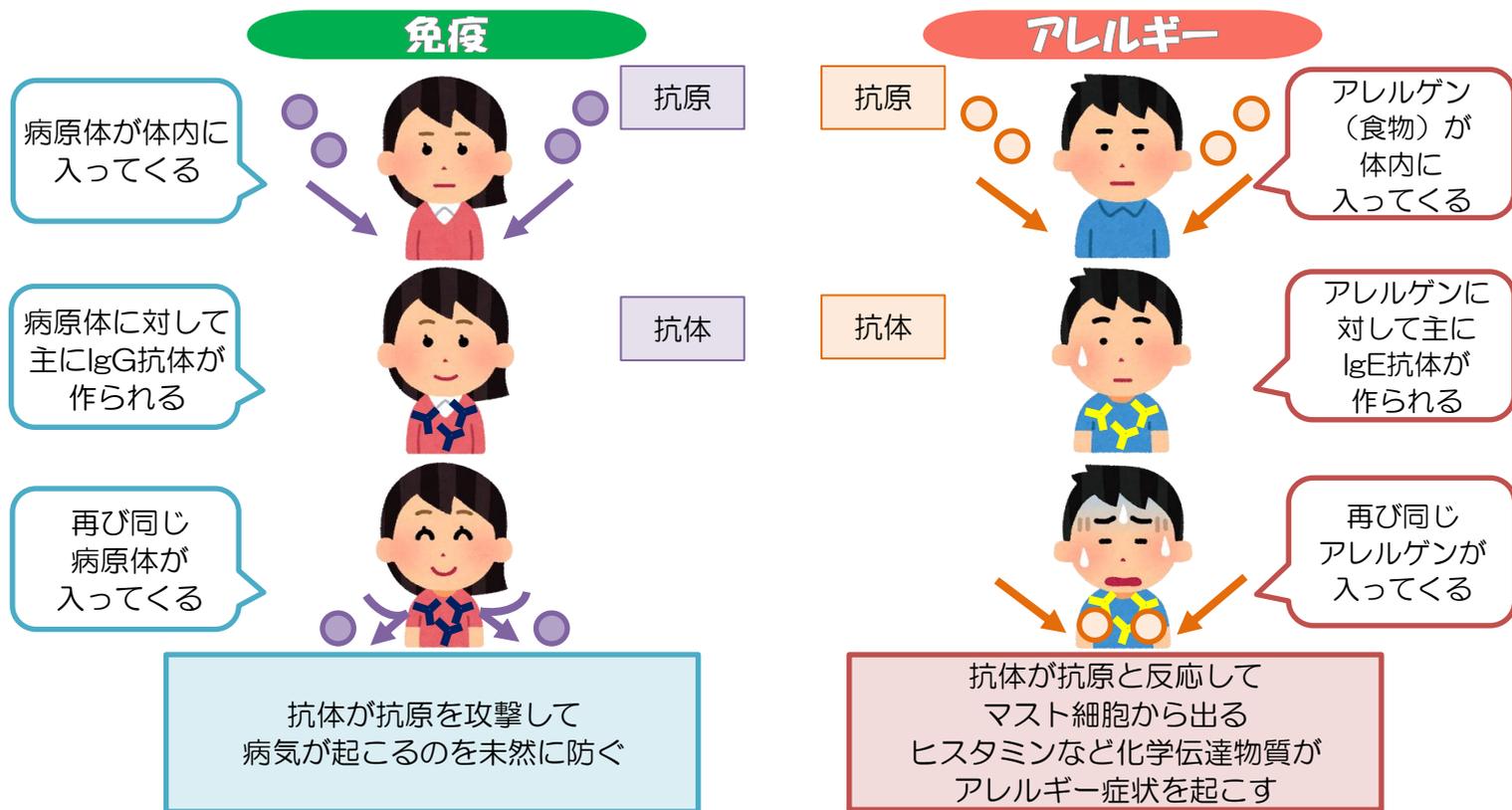


3月 食育だより 乳幼児食

「アレルギーについて」

アレルギーは、免疫システムが本来無害な物質（アレルゲン）に過剰に反応してしまうことで起こります。体はアレルゲンを「敵」と誤認し、IgE抗体を作り、次に接触するとヒスタミンなどを放出して皮膚のかゆみや咳、くしゃみなどの様々な症状を引き起こします。



◎食物アレルギーの症状は多くの場合、原因食物を摂取後30分以内、遅くとも2時間以内に起こります。

お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「**メニューを考えるのが大変**」です。

「今日は何を作ろう」と毎日の悩みになってしまいがちです。少しでも楽になる方法をいくつかご紹介します。

◆曜日別メニューを作る

曜日ごとに決まったジャンルにする。

- ・月曜：和食（焼き魚+味噌汁）
- ・火曜：丼もの（親子丼、牛丼など）
- ・水曜：麺類（うどん、パスタ、ラーメン）
- ・木曜：洋食（ハンバーグ、グラタンなど）
- ・金曜：カレーor炒め物
- ・土曜：鍋、一品料理
- ・日曜：外食or冷蔵庫整理メニュー

などジャンルを決めておくと時短になります。

◆3日分や1週間まとめて献立作成

一度に考えておくと、買い物も一緒にできて時短になります。

◆冷蔵庫の中にあるものから

アプリやサイトを使用する。たくさんの調理法が見つかります。

◆定番レパートリーをいくつか決めておく

家族が好きなメニューをいくつか決めておけば、そこから回すだけでもOKです。



旬の食材「春キャベツ」を使ったレシピ

「ツナキャベツぎょうざ」

【材料】 幼児 1人分

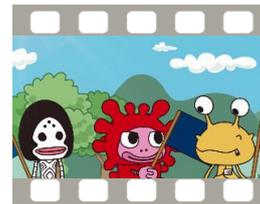
- | | |
|------------|------------|
| ・ぎょうざの皮 3枚 | ・塩 0.5g |
| ・キャベツ 30g | ・濃口醤油 0.5g |
| ・ツナ 15g | ・片栗粉 1.8g |
| ・青ねぎ 6g | ・キャノーラ油 適量 |

- ①ツナは油をきり、青ねぎは小口切り、キャベツは粗みじんにする。
- ②キャベツと青ねぎに塩を振り、しなっとしたら水気を切る。
- ③ボウルにツナと②、濃口醤油と片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ぎょうざの皮で③を包み、フライパンで揚げ焼きにする。
- ⑤きつね色になれば完成。



SDGsのおはなし 「かいじゅうステップSDGs大作戦」

第14話 みんなで力をあわせよう！
世界はひろい。だから、力を合わせることがとてもたいせつ。みんなでSDGsをはじめよう！



かいじゅうステップSDGs大作戦の紹介は[ココ](#)をクリック！
出典:ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL by TSUBURAYA PROD.
(<https://sdgs.kaijustep.com/>)

3月 食育だより 離乳食

「アレルギーについて」

食物アレルギーは0歳で発症する人が最も多く、6歳までの発症が約8割を占めます。
乳児期に発症した食物アレルギーは3歳頃までに約5割、小学校入学頃までに7~8割の人が治るといわれています。

食物アレルギーの症状

原因物質を食べてから多くは以下のような症状が2時間以内に1つまたは複数現れます。

皮膚 痒み、赤み 発疹		目 充血、かゆみ まぶたの腫れ		神経 頭痛、元気がない 意識障害 尿や便を漏らす
口・のど イガイガ感 唇・舌の腫れ		鼻 くしゃみ・鼻水 鼻づまり		循環器 脈が速い 血圧低下
		消化器 腹痛、嘔吐 下痢	呼吸器 せき 呼吸困難	

もしかして食物アレルギー？受診の目安は？

食後**2時間以内**にじんましんが出たり、顔が腫れたりするときは、かかりつけ医の診療を受けましょう。
受診の際には次のことを説明できるようにしましょう。

- | | |
|----------|-----------|
| ①与えた食物と量 | ③症状が現れた時間 |
| ②与えた時間 | ④症状の特徴 |

症状はすぐに治まる場合もあります。
写真で記録しておくとい良いでしょう。



お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「**離乳食を簡単に作りたい**」です。
今回は簡単に効率よく作れる時短テクニックをご紹介します。

①フリージング（冷凍保存）

一度にたくさん作り、小分けにして冷凍保存することで毎回作る手間が省けます。

②ブレンダー・ミキサーを使う

野菜を一瞬でペースト状にできます。
中期食などの時期は粗く潰して活用できます。

③耐熱容器を使ってお粥を作る

大人用の米をいつも通りの水量で用意し、中心部に耐熱の深い容器を置いて赤ちゃん用のお米と水を入れて一緒に炊飯することで同時に2種作れます。

④電子レンジを活用する

少量の調理がしやすく蒸し物、炒め物、スープなど簡単に作ることができます。

⑤大人用を作る際に取り分ける

例えば、お味噌汁を作るときに出汁を取ったら具材を煮て、味噌を入れる前に赤ちゃんの分も取り分けると、そのまま離乳食作りに活かすことができます。



離乳食の基礎 ~取り分け術~

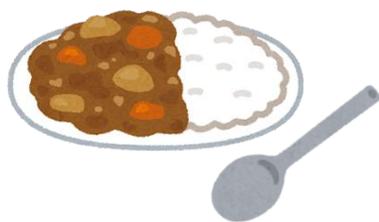
◎取り分け離乳食作りのポイント

- ①赤ちゃんが食べられる食材で大人用ごはんを作る。
- ②取り分ける前は油の量は控えめにする。
- ③大人用の味付け前に取り分ける。

★カレーライスからの取り分け離乳食★

【材料】（6皿分+離乳食）

- | | |
|--------|-------|
| ・肉 | 250g |
| ・じゃがいも | 1個半 |
| ・玉ねぎ | 中2個 |
| ・人参 | 1/2本 |
| ・カレールウ | 1/2箱 |
| ・水 | 850ml |



- ①鍋にじゃがいも、玉ねぎ、人参を入れたら水を加えて煮込む。
※野菜と肉を一緒に炒めないことで初期の離乳食から使えます。
- ②フライパンを火にかけて油をひいて肉を炒めておく。
※後期食からは肉も取り分ける。
- ③①が柔らかくなったらじゃがいも、玉ねぎ、人参など離乳食用の食材を取り分ける。
- ④それぞれの段階に合わせて食材をカットし離乳食を作る。
- ⑤食材を取り分けた③に②とカレールウを入れてとろみがつくまで煮込んで完成（大人用）。

旬の食材「春キャベツ」を使ったレシピ



『豆腐と春キャベツの煮物』（後期食）

【材料】1人分

- | | |
|---------|-----|
| ・絹ごし豆腐 | 30g |
| ・キャベツ | 10g |
| ・削り節 | 10g |
| ・だし汁 | 適量 |
| ・水溶き片栗粉 | 少々 |



【作り方】

- ①絹ごし豆腐は5mmの角切り、キャベツは柔らかく茹でて3~4mmの粗みじん切りにする。
- ②鍋に出汁を沸かし、①を入れてひと煮たちさせ水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③器に盛り付けて削り節をのせて完成。

