

\*12月\*



2025年12月2日

社会福祉法人尚徳福祉会

管理栄養士

保育園与那原ペアーズ2

朝晩は冷たい空気に、ひんやりとした風。季節はすっかり冬です。12月はクリスマスがあり給食もクリスマスにちなんだ献立を提供する予定です。お楽しみに。さて、園ではみんなが安心して食事を楽しめるよう、食物アレルギーへの配慮を行っています。今月は食物アレルギーについてお伝えします。

## 食物アレルギーについて知ろう

### 食物アレルギーとは・・・

特定の食べ物に含まれる「アレルゲン(アレルギーの原因となる物質。)」に「免疫」機能が過剰に反応してしまい、体にさまざまな食物アレルギー症状(かゆみ、蕁麻疹、嘔吐、下痢、咳などなど)をおこすものです。

#### 幼児期に多い近年の食物アレルギー

○鶏卵 ○牛乳 ○小麦 ○落花生 ○イクラ ○クルミ



木の実類が近年増えています。クルミの他に、カシューナッツ、マカダミアナッツ、ピスタチオ、アーモンド、ペカンナッツ、ヘーゼルナッツ、ココナッツ、松の実、栗 が報告されています。

#### 食品包装の表示で確認できます

特にアレルギー頻度が高く、かつ症状が重篤になりやすいとされる特定の食品について、食費者がアレルギー物質の含有を容易に確認できるよう、包装などに表示が義務付けられています。

#### 特定原材料 8品目 (表示義務)



かに・えび・鶏卵・牛乳

落花生・小麦・そば・くるみ

#### 特定原材料に準ずるもの 20品目 (表示が推奨されている)



あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・鮭・さば

大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ

アレルギー症状は突然起きることがありますので、体調に違和感があったり、様子がおかしかったりしたらかかりつけ医に相談しましょう。

### 【焼きビーフン】 大人4人分

- ・ビーフン(乾麺) 200g
- ・豚肉細切れ 80g
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・にんじん 1/3本
- ・にら 1/3束
- ・油 小さじ1
- ・鶏ガラだし 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1

- ① ビーフンは包装の表示通りに戻し、水気を切り食べやすい長さに切っておきます。
- ② 豚肉は細切れに、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにします。
- ③ にらは2cm幅に切れます。
- ④ フライパンに油を引いて、豚肉、にんじんと玉ねぎの順に炒めます。
- ⑤ ①と調味料、にら、水を1/2カップ加え、汁気がなくなるまで炒めたら完成です。



子どもたちが大好きな麺の中でも、ビーフンはお米でできているので小麦・卵アレルギーにもお役立ち食材です。