



## 城保育園 1月の食育だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされたことと思います。1月は冷え込み、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。



### 食物アレルギーのしくみとアレルギーを起こしやすい食べ物

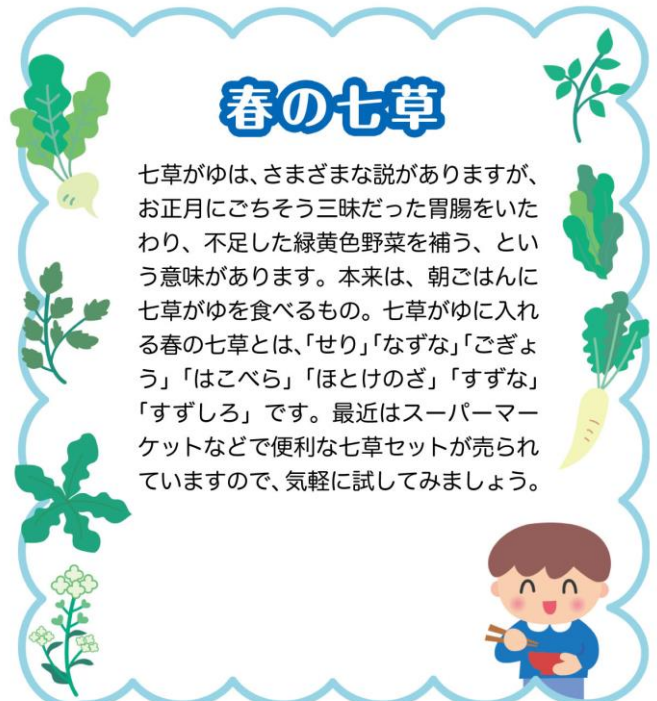
私たちの身体には細菌やウイルスから身体を守る「免疫」というシステムがあります。それが、特定の食品を食べる事で、免疫システムが過剰に働き、その食品(アレルゲン)を追い出そうとする刺激物質が体内に放出されてしまいます。そして、体のあちこちに不快な症状が現れる、その症状をアレルギー反応といいます。アレルゲンとはアレルギー反応を引き起こす物質の事を言い、**食物アレルギーでは鶏卵・牛乳・小麦の順に多く続いて、大豆・ナッツ類・そば(日本そば)・エビやカニなどの甲殻類での発症が多い**です。

症状は皮膚の湿疹が最も多く、咳や下痢などが出ることもあります。食後1.2時間後に症状が出るので、その場合には早めの受診が大切です。



### おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

