



食育だより

2月

ねらい：正しい姿勢で食べられるようにする。
：みんなで食べることの楽しさを感じる。

食物アレルギー



人の体は、ウイルスや細菌などの有害なものが
入ってきた時に、これらを攻撃して体を守ろうとします。
これを免疫といいます。ある特定の食物を異物と
判断すると、免疫の過剰反応が起こり、皮膚な
どに様々な症状を引き起こしてしまうことを
食物アレルギーといいます。

主な原因食物 ... 0~3才



鶏卵・乳製品・小麦

症状 ... 皮膚 ~ かゆみ・赤み・むくみ・じんましん・湿疹
呼吸器系 ~ くしゃみ・鼻水・鼻がまり・呼吸困難・咳こみ など
消化器系 ~ 腹痛・吐き気・嘔吐・下痢・血便
粘膜 ~ 口の中の違和感・唇や口の中、まぶたが腫れる
眼の充血やかゆみ・声が出なくなる・窒息

アレルギーをひき起こす身近な原因

黒カビ ... 水分がついたまま ビニール袋や
オシボリケースに入れて長時間置く事が
多いと、カビが繁殖しやすくなります。
スタイやオシボリなどの黒い点々は黒カビ
です。黒カビは、アレルギー疾患をひき起
こしたり、体内に入った後すぐに症状は
でないが、カビ中毒をひき起こす原因
になります。また、臭いにおいの原因
は雑菌です。

この黒カビ・雑菌は洗濯では
死にません。沸騰したお湯の中に入れ、
グツグツ煮るなど消毒をおすすめ
します。



ご存知ですか？

平成14年4月以降の加工食品には
アレルギー症状をひき起こす物質を表示
する制度がはじまりました。アレルギー
物質に関する情報提示することで
アレルギー症状が起きるのを避ける
ことができます。

年齢の低いときに発症した食物アレルギーは、
きちんとした対応により、自然に治っていくといわれています。
乳幼児期に発症した子どもの約90%は、
小学校に入学するまでに原因となっていた
食物を食べられるようになったというデータ
もあります。

アレルギーとなる食物は食べない事が一番
ですが、 unnecessary 除去は子どもの発育や精
神的な成長に悪影響を及ぼすことがあります。
除去により不足する栄養素を補充
するよう工夫する事も大切です。



この日のおやつは
『お魅ラスク』
背すじピンと食べられました。



しっかりモグモグ。
色々な事に興味深々です。