



10月台所だよ！



R7 年 9 月 30 日

谷 頭 こ ど も 園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	15 (水)・27	14・28	1・29	2・16・30	3・17	4・18
午前食(昼食)	れんこんハンバーグ 人参のごま和え さつま芋の甘煮 白菜と油揚げのみそ汁 りんご、納豆	鮭の西京焼き じゃが芋と昆布の甘煮 柿なます きのこ汁 りんご、納豆	牛肉ごぼうのしぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐の味噌汁 りんご、納豆	鯖の塩焼き 人参ドレッシングサラダ れんこんの金平 もやしの味噌汁 りんご、納豆	鶏肉の南蛮あんかけ かぼちゃの甘煮 やみつぎきゅうり なすの味噌汁 りんご、納豆	きのこごはん キャベツのごま味噌汁 りんご
午後食 (おやつ)	ヨーグルトゼリー お茶	油みそおにぎり お茶	牛乳 人参ケーキ お茶	果物の盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 ゴマの焼き菓子 お茶	牛乳 バナナ お茶
日	6・20	7・21	22・31(金)	9・23	10・24	25
午前食(昼食)	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ 里芋の味噌汁 りんご、納豆	魚の紅葉焼き 雷こんにゃく 小松菜のサラダ風お浸し しめじのみそ汁 りんご、納豆	がね 人参しりしり きゅうりのピクルス 油あげのみそ汁 りんご、納豆	さばのパリパリ焼き いもんぬた ほうれん草の白和え 玉ねぎのみそ汁 りんご、納豆	チキン南蛮 チンゲン菜のおかか和え ひじきの佃煮 南瓜のみそ汁 りんご、納豆	豚肉のすき焼き丼 なめこのみそ汁 りんご
午後食 (おやつ)	牛乳 十五夜だんご お茶	おこわおにぎり お茶	牛乳 米粉と豆腐のドーナツ お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	ヨーグルト お茶	のりおにぎり お茶

～お知らせ～

10月8日(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

お弁当作りの際には、ぶどうやミニトマト、うずらの卵、枝豆などはのどに詰まらせやすく窒息する事故の多い食品です。避けて下さるのが一番です。入れる場合は、半分又は 1/4 カットをお願いします。また、ピックや爪楊枝はのどや目をつく危険がありますので使用されないようお願いいたします。

食物アレルギーってなに？

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べた後に、じんましん、まぶたの腫れ、咳、アナフィラキシーショック（血圧が低下したり、意識障害を起こしたりし、生命に危険な状態になること）などのさまざまな症状が引き起こされる現象のことです。乳幼児期は、消化管粘膜や消化酵素などの食物アレルギーに抵抗力をもつ機能が弱いいため食物アレルギーを起こしやすいといわれています。近年では、湿疹やアトピー性皮膚炎などで肌のバリア機能が低下しているとそこからアレルゲンが侵入し食物アレルギーを起こすことがわかってきました。潤いのある健康な皮膚は、皮膚のバリア機能が保たれ、体外からのアレルゲンの侵入を防いでくれます。そのため肌を清潔にし、しっかりと保湿することはアレルギーから身体を守ることに繋がります。

食物アレルギーの診断、治療は・・・

医師による正しい判断に基づいた必要最低限の原因物質の除去が原則です。 疑わしい症状がある場合はすぐに医師に相談しましょう。

※大切なのは「アレルギーが心配だから卵は食べない」と単純に決めつけないこと。一人ひとり原因は違います！環境（ダニ・ほこり・動物）が原因のことも！園では医師の診断のもと、食物アレルギーを罹患している子どもはアレルゲンを含む食品の完全除去食を行っています。

アレルギーを示す食品に慣れさせるための治療は園では行えません。医師との相談の上ご家庭ですすめることになります。