

ランチルーム 7月号

豊能町立ひかり幼稚園



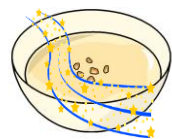
残さず食べよう!



年少組も毎日給食が始まり、少し慣れてきたようです。
 すっきりしない天気や雨が長く、蒸し暑いので食欲が落ちがちですが、たくさん食べて元気に過ごしましょう。
 食欲のない時は水分だけでも取りましょう。
 年少組のボランティアの募集をさせていただきました。今後も適宜おたよりができますので無理のない範囲でよろしくお願いします。

今月の行事食 七夕

7月7日は七夕です。
 短冊に願い事を書き、笹の葉に飾る風習があります。
 幼稚園でも子どもたちの願いを書いた短冊や笹飾りが飾られています。
 また、病気にかからないためのおまじないとして、天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんを食べる風習もあります。
 当日の給食では切り口が星型に見えるオクラが入った七夕汁がでます。



食物アレルギーとは?

原因となる食物を摂取した後に発疹・呼吸困難・下痢やアナフィラキシーなどの症状がおこる現象をいいます。
 原因となる食品を避ければ症状がおこることはありません。

患者数の多さや症状の重さから原材料を必ず表示してある8品目（えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生）と表示が勧められている20品目（アーモンド・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・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン）があります。

そのほかにも大豆・甲殻類・軟体類・貝類などがあります。給食でもアレルギーのある子どもには除去食を出すなど対応しています。
 最近ではたくさんの食べ物にアレルギー表示をしています。おやつ袋などをご覧になってどんな表示がされているか見てみてください。



| | | | | | |
|-------------------------|----|-----|------|---------|-------|
| | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | ピーナッツ |
| 日本で多く認められている食物アレルギー原因食物 | イカ | カニ | エビ | あわび | いくら |
| | サケ | サバ | バナナ | キウイフルーツ | オレンジ |
| | もも | リンゴ | やまいも | まつたけ | ゼラチン |
| | 牛肉 | 豚肉 | 鶏肉 | 大豆 | くるみ |

★年少組の保護者のみなさんへお願い★

給食で初めて口にする食材などがないようにしてください。
 給食では上記の28品目のほかにもオイスターソース・あさり・たけのこ・たらこ・ししゃもなどがでます。
 献立表の材料の欄をご覧になって、食べたことがないものがあれば一度お家で口にしておいてください。これから夏休みもありますので体調の良い時に試してください。
 気になるものがある場合は問い合わせください。

* *加工食品などで、原材料の詳細が気になる方はご連絡ください* *