



5月

2023年5月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園

日中は気温が上がる日が増えました。3歳以上児クラスのお友達は遠足のお弁当があります。気温が上がると食中毒菌が活発になりますので、お弁当を作る際は、衛生管理には十分注意しましょう。

### お弁当づくりのポイント

栄養とバランスの彩り



バランスを考えて材料を入れます。彩りをよくすると、自然と栄養バランスもとれていきます。

十分に火を通す



煮物などの前日に作ったおかずはとても傷みやすいので、朝にもう一度火を通すようにしてください。

野菜をたっぷり



野菜不足にならないように、野菜をたっぷり入れましょう。緑黄色野菜も忘れずにいれるといいですね。

冷ましてからふたを閉める



熱いうちにふたをすると、腐りやすくなったり、味も悪くなります。

## 食物アレルギー のこと知っておこう!

食物アレルギーというのは、『食べない』のではなく『食べられない』食材があることが原因であり『好き嫌い』とは違います。給食で初めて食べる食材がある場合は、お子さまの体調がよい時にまずは家庭で食べる事をおすすめします。

どんな症状がでるの??

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	 白目の充血・はれ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締め付ける感じなど	 気持ちが悪くなる、嘔吐、腹痛、下痢など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌など神経症状や脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇や爪が白いなどの循環器症状もあります。			

アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

保育園でも、細心の注意を払って給食作りをしています。

### 今月のレシピ

- ◆ ひじきといんげんの彩りご飯
- ◆ かぼちゃのチーズサラダ

