



“食べる力”は生きる力!
～楽しく食べる子どもに!～

令和8(2026)年2月号
川西市立保育所・認定こども園

2月4日は「立春」と呼ばれ、暦の上では春のはじまりです。まだまだ寒い日が続きますが、風は冷たくても、日は少しずつ長くなってきています。体調を崩さないように気をつけ、この季節を乗りきりたいですね。

2月20日は「アレルギーの日」です

2月20日は、アレルギーの原因物質である「IgE(免疫グロブリンE)」が発見されたことから「アレルギーの日」とされています。私たちの身体には、外から異物が入ってきた時に、自分の身体を守ろうとする働きがあります。この異物に対して、身体が過敏に働き、様々な症状が出る状態をアレルギー反応といいます。食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり触れたりすることで、様々な症状が出ることを指し他にも、アレルギー反応の一種としてアトピーや喘息、花粉症などがあります。

★食物アレルギーについて

食物アレルギーの原因は主に食品に含まれているタンパク質がアレルゲンになることが多いです。

【アレルギーの原因食物】

消費者庁の令和6年度の「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」では、即時型食物アレルギーの原因食物となるのは、乳児期では、鶏卵、牛乳、小麦が主要な原因です。幼児期には、これに木の実類(クルミ、落花生、カシューナッツ)や魚卵が加わり、学童思春期では甲殻類・クルミ・落花生・大豆が加わります。また、成人期以降では小麦が最上位となるなど、年齢群別では摂取する食べ物の広がりに伴い、原因食物の変動がみられます。

【症状(例)】

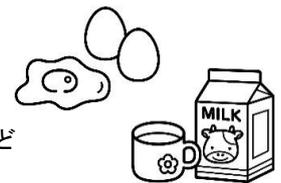
皮膚に関するもの:あかみ、じんましん、かゆみ、腫れ など

口や鼻、目の粘膜に関するもの:口の中・唇・舌のかゆみ、腫れ、鼻水、くしゃみ、目の充血、かゆみ など

呼吸器に関するもの:喉のかゆみ、せき込む、声がかすれる、呼吸がしづらい など

消化器に関するもの:気持ちが悪くなる、腹痛、嘔吐、下痢 など

全身性のも:手足が冷たい、ぐったりしている、意識がもうろうとしている など



食べ物を食べた時にある1つの症状が強くなる、または複数の症状が出る場合には、すぐに病院を受診しましょう。

食物アレルギーの原因となる食べ物や症状は個人によって異なります。また、その日の体調により、急にアレルギー反応をおこすこともあります。

特定の食べ物を触る、食べるなどの行動をとった時に、同じ症状が出る場合には、早めに病院を受診することが大切です。

★アトピーと食物アレルギーについて

乳幼児期は、アトピーと食物アレルギーが特に強いといわれています。肌が荒れて皮膚のバリア機能が低下すると、アレルギーの原因となる抗原が皮膚に浸入し、食物アレルギーを発症しやすくなります。皮膚の状態を適切にケアすることで、食物アレルギーの発症を防ぐことができるケースもあります。アトピーの治療に関しては、専門の医師の指示を仰ぐようにしましょう。

裏面もご覧ください ⇒

★離乳と食物アレルギーの予防について

○授乳では・・・

子どもの湿疹や食物アレルギーなどの予防として、妊娠中や授乳中の母親が特定の食品やサプリメントを過剰に摂取したり、避けることは厚労省の「授乳・離乳支援ガイド」で推奨されていません。このため、特定の食品を極端に避けたり、過剰に摂取することなく、バランスのよい食事を心がけることが大切です。子どもの食物アレルギーが疑われる場合には、必ず医師に相談しましょう。

○離乳では・・・

食物アレルギーを心配して、離乳食の開始や特定の食べ物を避けるのではなく、少しずついろんな食材にチャレンジすることが大切です。離乳食は子どもの様子をみながら、生後5～6か月を目安にはじめるようにしましょう。離乳食の進め方は、厚労省の「授乳・離乳支援ガイド」などを参考にしてください。離乳食を進めるなかで、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合には、自己判断せずに、医師に相談しましょう。すでに食物アレルギーの診断がされている場合は、原因の食物以外の摂取について、子どもの状態が悪化する可能性も考えられるため、必ずかかりつけの医師の指示を仰ぎましょう。

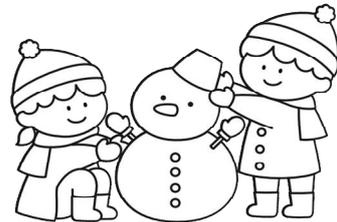
◇今日の給食・おやつより・・・ 調理師からのおすすめメニューの紹介です！

(分量は大人2人、子ども2人分)

【タコライス】 ※タコスをご飯の上のせて食べる沖縄のオリジナル料理です。

【材料】 (分量は大人2人、子ども2人分)

・米	… 300g(3合)	・ケチャップ	… 大さじ2
・豚ひき肉	… 150g	・ソース	… 大さじ1
・にんにく	… 1片	・砂糖	… 小さじ1
・たまねぎ	… 180g	・濃口しょうゆ	… 小さじ1
・にんじん	… 120g	・塩、こしょう	… 適量
・キャベツ	… 180g		



【作り方】 ①材料の下準備をする。

- ・米 … 炊いておく
- ・にんにく…みじん切り
- ・たまねぎ…みじん切り
- ・にんじん…みじん切り
- ・きゃべつ…千切りして、炒めておく

② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、豚ひき肉、にんじん、たまねぎを加えて炒める。

③ ②に調味料を加え、汁がなくなるまで煮る。

④ ごはんにきゃべつ、③の順番に盛り付ける

～ 調理師からのワンポイントアドバイス ～

保育所・こども園では、火を通したキャベツの上のせていますが、ご家庭ではレタスやトマト、水菜など野菜をいっぱい使ってみてください。チーズやアボカド等をのせても美味しいですよ。

