

2025年 2月号

きゅうしょく 2月号

だより

寒い日が続きますが、春はもうすぐそこです。
寒さに負けず、元気に過ごしましょう!!

2月20日「アレルギーの日」

1966年2月20日に石坂公成氏、石坂照子氏がIgE(免疫グロブリン)を発見し、米国のアレルギー学会で発表しました。そのため1995年から公益財団法人日本アレルギー協会が、2月20日を「アレルギーの日」と制定し、2月17日～23日を「アレルギー週間」として啓発活動を行うようになりました。

食物アレルギーってなに？

食物アレルギーは、特定の食物が原因で、身体の一部または全身にさまざまな症状が現れることをいいます。症状の多くは、かゆみやじんましんなどの皮膚症状ですが、ときには腹痛や鼻水、呼吸が苦しくなるなど多臓器に症状があらわれるアナフィラキシーを起こすことがあります。さらに症状が重くなると呼吸困難や血圧低下などショック症状を起こし、死に至ることがあります。症状があらわれたら速やかな対応が必要です。食物アレルギーの原因食物は卵、牛乳・乳製品、木の実類、小麦が多く、全体の約7割を占めています。料理をするときは、原因食物を混入させないよう、食品表示を確認し、調理器具は洗ってから使うように注意しましょう。

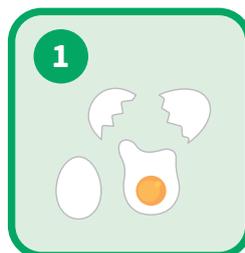
～除去により不足した栄養素は他の食品で補いましょう～



| | |
|--------|--|
| 卵 | 卵にはたんぱく質が含まれていますが、たんぱく質は、豆類や肉、魚で補うことができます。卵アレルギーの場合「イクラ」や「鶏肉」の除去をする必要はありません。 |
| 牛乳・乳製品 | カルシウムは、しらす干しなどの小魚やさくらえび、ひじきなどの海藻類、小松菜などの緑黄色野菜で補うことができます。カルシウムを含む食品とビタミンDを含む食品(鮭や鯖、きのこ類)と一緒に食べることで、カルシウムの吸収を高めることができます。 |
| 小麦 | 小麦の代わりに、米粉や雑穀を使ったパンやめんを上手に活用しましょう。料理に使用する場合は、片栗粉やコーンスターチ、米粉などで代用することができます。 |

キッズチャレンジ クイズ

チーズはなにからつくられるでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



モグちゃんの食育めりえや「節分」について学べる情報はこちら!



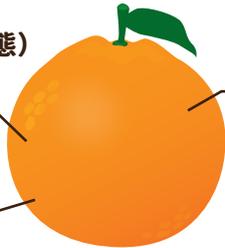
SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2024 シダックス栄養士会 No.2502

選び方

浮き皮（実と皮が分離した状態）
になっていない

皮の色が濃い



ヘタの部分が小さく、
皮に張りつつやがある

栄養価

ビタミンC(肌の健康維持に役立つ)

豆知識

「いよかん」の名称は、主な生産地である愛媛県の旧名（伊予国）にちなんでつけられています。いよかんは近年のゲノム解析により、海紅柑（カイコウカン）と大紅みかん（オオベニミカン）の交配種であることが明らかになりました。



かんたん
おやつ

いよかんクリーム

食物アレルギーに配慮したおやつ

材料:2人分

| | | | |
|----------|-------------|---------|-----------|
| イヨカン | 240g(1個) | 砂糖 | 45g(大さじ5) |
| 豆乳 | 200ml(1カップ) | コーンスターチ | 18g(大さじ2) |
| オレンジジュース | 200ml(1カップ) | | |



- 1 イヨカンは、全て薄皮から果肉を取り出し、飾り用に4つ取り置き、それ以外は小さくさいておく
- 2 鍋にイヨカン以外の材料を全て入れ、ヘラでよくかき混ぜてから弱火にかける
- 3 2が沸騰したら(フツフツと沸いてきたら)、火からおろし、粗熱を取る
※コーンスターチを用いたクリームは、しっかりと沸騰するまで火を通すことで、冷えたときにクリーム状になります。
- 4 3に1のさいたイヨカンを加えてよく混ぜる
- 5 器に小分けにして、1の飾り用イヨカンを飾り、冷蔵庫で1時間ほど冷やす

いよかんを小さくさい作業は、
お子さんとやってみましょう!



小魚を
使用した
簡単料理

ニラとシラスの野菜炒め

材料:2人分

| | | | | |
|---------|------------|------|----------|-----------------|
| シラス(干し) | 20g | 調味料A | 醤油 | 6g(小さじ1) |
| 油 | 適量 | | 酒 | 2.5g(小さじ1/2) |
| ニンジン | 10g(1/20本) | | みりん | 3g(小さじ1/2) |
| 干し椎茸 | 1g | | 砂糖 | 2g(小さじ2/3) |
| ニラ | 50g(1/2束) | | 塩 | 少々 |
| モヤシ | 100g(1/2袋) | | 干し椎茸の戻し汁 | 22.5g(大さじ1・1/2) |
| | | | 片栗粉 | 1.5g(小さじ1/2) |
| | | | 水 | 7.5g(大さじ1/2) |



干し椎茸の
戻し汁で
うま味たっぷり!

- 1 フライパンにシラスを入れ、キツネ色になるまで中火で炒って、お皿に取り出しておく
- 2 1のフライパンに油を引いて熱し、ニンジン(短冊切り)、干し椎茸(60mlの水で戻して、薄くスライス)を入れて中火で炒め、ニンジンに火が通ったら、ニラ(5cmの長さ)とモヤシを加えて更に炒める
- 3 モヤシがしんなりしたら、【調味料A】を回しいれ、とろみがついたら、1のシラスを加える

