



# 2月の食育だより

令和2年度 うるま市 保育幼稚園課



## ☀ 2月3日は節分の日 ☀

節分は、本来各季節の始まりの日の前日の事を指します。  
 (立春、立夏、立秋、立冬の年に4回)  
 立春の前日の2月3日が重要視され、  
 豆まきをしたり恵方巻を食べる風習があります。



豆まきは子どもたちが楽しみにしているイベントの一つ。  
 まめには「生命の力と魔よけの力」が備わっているとされており、  
 豆をまいて、鬼を追い払います。

### 《2月2日(火) 節分の日メニュー》

鬼さんカレー、鬼オンスープ、ブロッコリーサラダ、みかん



## レシピ紹介 《米粉のバナナパン》 卵、乳、小麦 不使用!

【材料】 こども用 8つつ分

バナナ 200g  
 レモン汁 2g  
 米粉 112g  
 ベーキングパウダー 6.4g  
 豆乳 48g  
 油 16g

1. バナナを潰し、レモン果汁をふりかける。
2. 米粉、ベーキングパウダーをよく混ぜる。
3. 豆乳、油、砂糖を泡立て器ですっかりと混ぜてから、1のバナナと合わせる。
4. 2と3を混ぜ合わせる。
5. 鉄板にオーブンシートを敷き、厚さ1.5cmくらいになるように生地を広げ、170℃、20分加熱し、火が通っていれば完成。

少し冷めてから切り分けてください。



## ☀ 2月17～23日はアレルギー週間 ☀

食物アレルギーを持つ子どもは乳幼児で約5～10%と言われていますが、年々増えています。ご自身のお子さんにアレルギーがなくても、クラスのお友達や近所の子どもなど身近にアレルギーの子がいるかもしれません。

◎お友達と一緒に食事やおやつを食べる時、必ずアレルギーがないか確認してから食べさせるようにしましょう。(特に保護者が一緒にいないときは注意して下さい。)



アレルギーは無いかな?



◎アレルギーは好き嫌いとは全く違います。アレルギーを持つ場合、原因となる食品は必ず除去してください。間違えて食べると、命にかかわることもあります。



アレルギーは好き嫌いじゃないよ!

◎アレルギーは幼児期以降でも発症することがあります。

甲殻類(エビ、カニ類)、果物類、ナッツ類、魚卵、そばについては特に注意が必要です。これらを食べてかゆみなどの症状が出たときは無理に食べさせないようにしましょう。

### 発症の多い3大アレルゲン 卵、牛乳、小麦



### 幼児期以降でも新たに 発症することがあります。



食物アレルギーが疑わしいときは病院を受診することが望ましく、その中でもアレルギー専門医を受診することをお勧めします。  
 アレルギー専門医はアレルギー学会のホームページで調べることができます。