

# ～幼児食へ移行するにあたって～

組 園児名： \_\_\_\_\_ (保護者名： \_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生

幼児食になると、離乳食では使用しなかった食品も給食で提供します。食物アレルギーの観点から、以下の食品をご家庭で食べた経験があるか、□にチェック (☑) をお願いします。

	食品名
卵類	<input type="checkbox"/> 鶏卵 (全卵 1/2以上)
乳・乳製品	<input type="checkbox"/> 牛乳 (80ml程度)
小麦製品	<input type="checkbox"/> 食パン、うどん等
甲殻類	<input type="checkbox"/> えび・ <input type="checkbox"/> かに
軟体類	<input type="checkbox"/> いか
豆類	<input type="checkbox"/> 大豆、豆腐等
魚類	<input type="checkbox"/> さば・ <input type="checkbox"/> さけ・ <input type="checkbox"/> しらす
肉類	<input type="checkbox"/> 牛肉・ <input type="checkbox"/> 豚肉・ <input type="checkbox"/> 鶏肉
	<input type="checkbox"/> ゼラチン (ゼリー等)
種実	<input type="checkbox"/> ごま
果物	<input type="checkbox"/> オレンジ・ <input type="checkbox"/> りんご・ <input type="checkbox"/> バナナ <input type="checkbox"/> もも (缶詰可) <input type="checkbox"/> パイナップル (缶詰)

お家で食べたなら☑  
をお願いします。

※食物アレルギー症状を引き起こす可能性が高い、特定原材料等28品目に含まれる食材については、食べたことを確認後、提供します。

※その他の食材をご家庭で食べた際、お子さんに異変がみられた場合は、園までお声がけください。

## 食物アレルギーについて (参考)

- ・食物アレルギーの発症を心配して、離乳開始の時期や特定の食物の摂取開始を遅らせても、アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。
- 卵に関しても、生後5～6か月から少量の摂取 (固ゆで卵黄から) を推奨しています。
- 離乳期に特定の食物を除去することでアレルギーが予防できるのではなく、少しずつ摂取に慣らすことにより食物アレルギーを予防できます。
- ・特定の食物を食べてアレルギー様症状がみられた場合は、医師の診断を受けるようお願いします。
- ・お子さんが既に食物アレルギーと診断されている場合、基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はありませんが、医師の診断をもとに対応しましょう。

離乳が終わっても、咀嚼力や内臓の消化吸収は未発達で、まだ大人と同じ食べ物の処理能力はありません。脂質が少なく消化のよい食事、薄味で素材本来の味を経験させてあげることが大切にしていきましょう！  
色々な食材で咀嚼を練習し、噛む力を育てていきましょう♪

**他にも、給食では季節の野菜、果物などを使用します。**

**おうちでも、色々な食材を親子で楽しく食べ、食の幅や楽しみを広げていきましょう♪**

★詳しくは毎月の献立表・玄関の展示をご覧ください★

