

# こばと園ニュース

No. 753

2025.1.4 芦屋こばと保育園

1月の予定



6日(月)～	身体測定週	山中看護師が測定します
7日(火)	もちつき会 10:00	参加ご希望の方は担任まで
9日(木)	内科健診 15:00	ひよこキッズクリニックの民田医師に診てもらいます
10日(金)	安田式体育あそび(にじ、ほし) 9:45	小西先生が来てくれます ほし組は歩行完了の子が参加します
14日(火)	音楽あそび&リトミック(うさぎ) 10:00	二宮先生が来てくれます
16日(木)	誕生会 10:00	誕生児をみんなで祝いします
20日(月)	わらべうた 9:45	みき先生が来てくれます
21日(火)	くまG 懇談 9:30 参観 10:10	クラスよりご案内のあった日程でご参加ください  寒いと思いますので暖かくしてお越しください
22日(水)	ひよこG① 懇談 9:30 参観 10:10	
23日(木)	にじ組 懇談 9:30 参観 10:10	
28日(火)	ひよこG② 懇談 9:30 参観 10:10	
29日(水)	にじうさぎG 懇談 9:30 参観 10:10	
30日(木)	ほし組うさぎG 懇談 9:30 参観 10:10	
31日(金)	歯科健診 15:00	にしき歯科の錦医師に診てもらいます

※内科健診、歯科健診の日にお休みされた場合は、ご自身で受診をお願いいたします。

18日(土) 10:00～11:00 在園児の親子を対象に「一緒にあそぼう」の時間を設けます。  
保育園でどうやってあそんでいるの?どんなおもちゃで?お子さんと一緒に保育園であそびませんか。  
土曜保育の園児、保育士がいます。申し込みは不要です。

## 新年あけましておめでとうございます

ご家族おそろいで希望いっぱいの新年を迎えられたことと思います。  
年頭にあたり皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。



お正月休みはいかがでしたか?年始のご挨拶やお年玉におせち料理!  
お正月ならではの出来事を経験したのではないのでしょうか。

21日から保育参観が始まります。普段の様子を見て頂きたく、子どもたちに見つからないようこっそりと覗くスタイルです。お友だち同士、保育士とのやり取りを見て頂けるとと思います。懇談会では保護者同士の交流、保育者からは園での様子や、成長の見通しなどのお話を予定しています。

子どもたちの安心・安全を最優先に、保護者の皆さまと職員と手を携えて参りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

## お知らせ

### ☆もちつき会について

厚労省等より「保育所における事故防止ガイドライン」が出されています。お餅は、粘着性が高く給食での使用は避けることが望ましいとされています。園でのもちつき会では、お餅は食べず、鏡餅を作ります。お餅の匂い、温かさ、柔らかさ、お餅をつく音を感じてほしいと思っています。おやつでは、お餅の代わりにお米でできたお菓子入りのぜんざいを食べます。

☆12月～2月の間に2回ムービーだよりの撮影があります。撮影日はお知らせしませんが、お休みのお子さんがいる場合は撮影時間が同じくらいになるよう調整してもらいます。

販売は3月～4月になる予定です。(12月の撮影が事後報告になり申し訳ありません)

☆こばと保育園は再来年の秋に、創立50年を迎えます。一年前、記念に園歌を作成しました！子どもたちと朝の会で歌っています。子どもたちにリクエストしてみてください。

### こばと保育園のうた

作詞：こばと職員

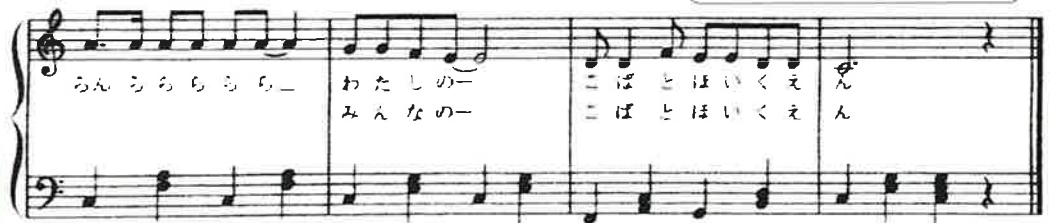
作曲：二宮先生



ちびっこ！商店街！など今日のお散歩先  
や行きたいところなど自由に歌います



鯖の西京焼き！高野豆腐！など  
今日のメニューを歌います



園児のおばあちゃん  
がクリスマスコンサ  
ートを開催してくだ  
さいました！とって  
も素敵なピアノと歌  
声☆  
ありがとうございました！  
した!(^\_^)!



「わたしのこばと保育園」  
は、私(園児・保護者・職員)  
の安心できる居場所である  
よう願いを込めています  
「みんなのこばと保育園」  
は、卒園児も地域の方も誰で  
もいつでもあそびに来ても  
らえるような保育園であり  
続けたいとの思いを表して



# 1月 給食だより



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まります。  
みなさまにとって、明るい笑顔の絶えない一年となりますようお願いしております。  
今年も元気いっぱい子どもたちに負けないよう、安全でおいしい給食作りを  
していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## お正月の行事食

1年の始まりは、お正月のおせち料理やお雑煮、七草がゆ、鏡開きのおしるこなど、伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多いものです。

新年を祝う気持ちとともにそれぞれの料理にはいわれや意味があり、地域ごとの特色や、ご家庭によっても違いがあります。

日本の伝統的食文化として受け継がれてきたおせち料理を、今年一年の幸せを願いながら子どもたちに受け継ぎつつ、ご家族でいっしょに楽しんで味わえるといいですね。

園でも、子どもたちに伝統行事を身近に感じてもらえるように、今月の献立にはぜんざいや七草ごはんを取り入れています。

## おせち料理にこめられた願い



おせち料理には、年始を迎えるにあたりさまざまな願いが込められています。

- ★昆布巻き…“よろこぶ”の語呂合わせからみんな仲良く暮らせるように願うもの
- ★栗きんとん…宝物にたとえられ、豊かな生活を願うもの
- ★伊達巻き…形が巻物に似ているため、知識が増えるように願うもの
- ★かずのこ…卵の数が多いことから、子にたくさん恵まれますように願うもの《子孫繁栄》
- ★えび…腰が曲がるまで長生きできるように願うもの《不老長寿》
- ★黒豆…「まめに働く」などの語呂合わせからも、健康長寿を願うもの
- ★田作り…豊年豊作、五穀豊穡を願うもの



\*おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これにも「めでたさを重ねる」という願いが込められています。

お正月に食べる料理には、お雑煮のお餅など小さい子どもたちには注意が必要なものもあります。  
子どもたちがたとえ食べられなくても、お父さんやお母さん、周りの大人たちが美味しく食べる姿を見せる  
ことでも伝わっていくものです。

お餅のほかにも、**パンやバナナなどの果物類でも喉をつまらせることがあります。**

食事の際は、お子さんに適した一口量にする（詰め込み過ぎない）、食べながらお喋りをさせない、  
食べることに集中させる、泣いている時は無理に食べさせず必ず大人が近くで見守るなど、十分注意して  
楽しいお正月をお過ごしください。



## 春の七草ってなあに？

春の七草の名前を知っていますか？

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）の七種類を春の七草と言います。

1月7日食べる七草がゆは、無病息災や1年間元気に過ごせますようにという願いが込められています。  
お正月にたくさん美味しいものを食べて、疲れたお腹にぴったりな優しい食べ物です。

園では、1月8日（水）の給食に七草ごはんを食べてもらいます♪

前日はにじ組さん、当日はほし組に観察もしてもらう予定です☆



## お気軽に ご相談ください☆

1月の9日（木）、14日（火）、27日（月）、30日（木）は、栄養士が17時15分まで勤務します！  
お子さんの食事のご相談などあれば、お気軽にお声がけ下さい。  
小さなことでも構いませんよ♪  
お待ちしております☆

※都合により変更になる場合があります。





こばと保育園  
2025年 1月

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料	
4 土	コーンと枝豆の炒飯	ごはん ウインナー コーン 枝豆 玉ねぎ しめじ 油 醤油 食塩	お菓子		
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油			
	トマト	トマト			
18 月	白菜の昆布和え	白菜 人参 ツナ ごま 醤油 砂糖 塩昆布 ごま油	牛乳		
	野菜スープ	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 醤油	フルーツ		
	ツナポリタン	スバグティ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ツナ コンソメ ケチャップ 砂糖 醤油 油	お菓子		
6 月	高野豆腐の旨め煮	高野豆腐 人参 油揚げ しらたき 干椎茸 醤油 砂糖 みりん	牛乳	フルーツ	
	ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり コーン 人参 マヨネーズ 砂糖 醤油			
	野菜スープ	木綿豆腐 ほうれん草 えのき わかめ 醤油			
7 火	野菜カレー	ごはん 豚ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 しめじ カレールー 醤油 油	ココア蒸しパン	小麦粉 BP 砂糖 ココア	
	☆人参のゆかりスティック	人参 醤油 砂糖 ゆかり	牛乳	フルーツ	
	トマト	トマト			
ひじきの和え物	ひじき きゅうり キャベツ コーン ツナ缶 砂糖 醤油 ごま				
9 木	ごはん	ごはん	9日：きな粉トースト	食パン きな粉 砂糖 パター	
	鮭の西京焼き	鮭 味噌 みりん	24日：レモンケーキ	HM 牛乳 砂糖 パター	
	切干大根の旨煮	切り干し大根 油揚げ 人参 干椎茸 しらたき 醤油 砂糖 みりん	レモン果汁		
24 金	小松菜のサラダ	小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 砂糖 醤油	牛乳	フルーツ	
	野菜スープ	木綿豆腐 かぼちゃ 三つ葉 椎茸 醤油			
	おすまし	ごはん			
10 金	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード 醤油	10日：お菓子	食パン きな粉 砂糖 パター	
	根菜のきんぴら風	大根 人参 ごぼう しらたき ちくわ ごま油 醤油 砂糖 みりん	23日：きな粉トースト		
	春菊の胡麻和え	春菊 白菜 人参 えのき ツナ缶 醤油 砂糖 ごま			
23 木	おすまし	木綿豆腐 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 醤油	牛乳	フルーツ	
	ケチャップライス	ごはん 玉ねぎ ウインナー 人参 ピーマン ケチャップ 油 砂糖			
	じゃが芋の炒め煮	じゃが芋 人参 ツナ 醤油 砂糖 みりん 油			
11 土	トマト	トマト	お菓子		
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 コーン ハム マヨネーズ 醤油 砂糖			
	野菜スープ	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 油揚げ 醤油			
14 火	里芋ごはん	ごはん 豚ミンチ 里芋 枝豆 酒 醤油 砂糖 みりん	14日：レーズン蒸しパン	小麦粉 BP 砂糖 レーズン	
	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉 塩麹 食塩	28日：お菓子		
	人参スティック	人参 砂糖			
チンゲン菜のおかが和え	チンゲン菜 もやし きゅうり コーン しめじ 醤油 砂糖 鰹節				
28 火	お味噌汁	木綿豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 椎茸 味噌	牛乳	フルーツ	
	ごはん	ごはん			
	ぶりの塩焼き	ぶり 食塩			
15 水	ぶりの塩焼き	ぶり 食塩	15日：鏡開き	小豆 砂糖 さつまいも	
	じゃが芋の天ぷら	じゃが芋 小麦粉 片栗粉 BP 食塩 油	27日：レーズン蒸しパン		
	ほうれん草のじゃこ和え	ほうれん草 白菜 人参 きゅうり ちりめんじゃこ 醤油 砂糖	小麦粉 BP 砂糖 レーズン		
27 月	野菜スープ	木綿豆腐 大根 ごぼう 人参 醤油	牛乳	フルーツ	
	けんちんうどん	うどん 豚肉 木綿豆腐 大根 ごぼう 人参 里芋 しめじ 青ねぎ 醤油 みりん	キツネおにぎり		ごはん 人参 油揚げ 醤油 砂糖 白ごま
	お味噌汁	卵 醤油 砂糖 油			
17 金	トマト	トマト		牛乳	
	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー 白菜 きゅうり コーン 人参 醤油 砂糖			
	ごはん	ごはん			
20 月	ぶりの照り焼き	ぶり 醤油 みりん 砂糖 酒	お菓子		
	高野豆腐の旨め煮	高野豆腐 人参 しらたき 干椎茸 醤油 砂糖 みりん			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり コーン 人参 マヨネーズ 砂糖 醤油			
21 火	野菜スープ	木綿豆腐 ほうれん草 人参 わかめ 醤油	牛乳	フルーツ	
	ごはん	ごはん	ココア蒸しパン		小麦粉 BP 砂糖 ココア
	ささみの磯フライ	鶏ささみ パン粉 小麦粉 片栗粉 油 青のり	牛乳		フルーツ
さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油				
白菜とリンコの甘酢	りんご 白菜 きゅうり 人参 酢 砂糖 食塩				
22 水	お味噌汁	木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ なめこ 味噌	22日：お菓子	HM 牛乳 砂糖 パター	
	ごはん	ごはん	29日：レモンケーキ		
	さわらのチーズ焼き	さわら チーズ	レモン果汁		
29 水	ひじきの炒り煮	ひじき 人参 干椎茸 しらたき 水烹大豆 油揚げ インゲン 砂糖 醤油 みりん 油	牛乳	フルーツ	
	キャベツの梅和え	キャベツ 人参 コーン ちくわ 砂糖 醤油 梅			
	野菜スープ	木綿豆腐 人参 玉ねぎ えのき 醤油			
30 木	ごはん	ごはん	お菓子		
	ハンバーグ	豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 味噌 醤油 ケチャップ			
	金時豆の甘煮	金時豆 砂糖			
お誕生 日会	白菜のゆず漬け	白菜 きゅうり 人参 ゆず 酢 砂糖 食塩	牛乳	フルーツ	
	お味噌汁	わかめ もやし 人参 油揚げ 味噌			
	炊き込みご飯	ごはん ごぼう 人参 干椎茸 油揚げ 醤油 酒			
会	れんこんつくね	鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ れんこん 味噌 醤油 パン粉 ケチャップ	小倉ケーキ	HM 牛乳 砂糖 パター 小豆	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 砂糖			
	☆大根ときゅうりの甘酢スティック	大根 きゅうり 酢 砂糖 食塩			
お味噌汁	白菜 ほうれん草 えのき 油揚げ 味噌				



今月のフルーツは、りんご、みかん、いちごです。



～行事食～

8 水	七草ごはん	ごはん 七草 塩	お菓子	
	ハンバーグ	豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 味噌 醤油 ケチャップ		
	金時豆の甘煮	金時豆 砂糖		
草	白菜のゆず漬け	白菜 きゅうり 人参 ゆず 酢 砂糖 食塩	牛乳	フルーツ
	お味噌汁	わかめ もやし 人参 油揚げ 味噌		
	お味噌汁	わかめ もやし 人参 油揚げ 味噌		
16 木	炊き込みご飯	ごはん ごぼう 人参 干椎茸 油揚げ 醤油 酒	小倉ケーキ	HM 牛乳 砂糖 パター 小豆
	れんこんつくね	鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ れんこん 味噌 醤油 パン粉 ケチャップ		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 砂糖		
日会	☆大根ときゅうりの甘酢スティック	大根 きゅうり 酢 砂糖 食塩	牛乳	フルーツ
	お味噌汁	白菜 ほうれん草 えのき 油揚げ 味噌		
	お味噌汁	白菜 ほうれん草 えのき 油揚げ 味噌		

※都合により献立、材料を変更することがあります。  
☆マークは、カミカミメニューです。毎日軽・昆布だしを使っています。





こばと保育園  
2025年 1月

※献立は後期食を目安にしています。それぞれの子どもたちの成長段階に合わせて調節します。  
※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きまます。※食材は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。  
※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ポツリヌス菌予防のため)としています。※おやつは後期食からになります。  
※後期食スープのだし汁は( )の中の食材からとっています。中期食はかつおだしのスープになります。食材の進み具合により調節し  
※( )の中の食材は後期食でにみ使用します。



日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
4 土 18	白かゆ	ごはん	お菓子	
	白菜の旨煮	白菜 だし汁		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
6 月	野菜スープ	トマト だし汁	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	お菓子	
	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 ほうれん草 だし汁 片栗粉(ケチャップ)		
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
7 火	野菜スープ	しめじ だし汁 (木綿豆腐 ほうれん草 えのき わかめ 醤油)	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	さつまいものミルク煮	さつまいも ミルク (ほほえみ)
	豚ミンチの野菜あんかけ	豚ミンチ トマト だし汁 片栗粉(醤油)		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
9 木 24 金	野菜スープ	キャベツ だし汁	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	大根の煮物	大根 だし汁
	鮭の野菜あんかけ	鮭 キャベツ だし汁 片栗粉(醤油)		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
10 金 23 木	野菜スープ	小松菜 だし汁 (木綿豆腐 かぼちゃ 三つ葉 椎茸 醤油)	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	10日：お菓子 23日 かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ ミルク (ほほえみ)
	鶏ミンチの野菜あんかけ	鶏ミンチ 白菜 だし汁 片栗粉(ケチャップ)		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
11 土 25	野菜スープ	玉ねぎ だし汁 (木綿豆腐 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 醤油)	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	お菓子	
	キャベツの旨煮	キャベツ だし汁		
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
14 火 28	野菜スープ	ほうれん草 だし汁	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	14日：大根スティック 28日：お菓子	大根 だし汁
	豚ミンチの野菜あんかけ	豚ミンチ チンゲン菜 だし汁 片栗粉(ケチャップ)		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
15 水 27 月	野菜スープ	きゅうり だし汁 (木綿豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 舞茸 味噌)	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁
	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 白菜 だし汁 片栗粉(醤油)		
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
17 金 31	野菜スープ	ほうれん草 だし汁 (木綿豆腐 大根 ごぼう 人参 醤油)	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	人参の煮物	人参 だし汁
	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 ブロッコリー だし汁 片栗粉(醤油)		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
20 月	野菜スープ	トマト だし汁	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	お菓子	
	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 ほうれん草 だし汁 片栗粉(醤油)		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
21 火	野菜スープ	きゅうり だし汁 (木綿豆腐 ほうれん草 人参 わかめ 醤油)	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	こぶき芋	じゃが芋 だし汁
	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 白菜 だし汁 片栗粉(ケチャップ)		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
22 水 29	野菜スープ	小松菜 だし汁 (木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ なめこ 味噌)	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	22日：お菓子 29日 かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ ミルク (ほほえみ)
	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 玉ねぎ だし汁 片栗粉(醤油)		
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
30 木	野菜スープ	キャベツ だし汁 (木綿豆腐 人参 玉ねぎ えのき 醤油)	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	お菓子	
	豚ミンチの野菜あんかけ	豚ミンチ きゅうり だし汁 片栗粉(ケチャップ)		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
	野菜スープ	白菜 だし汁(もやし 大根 わかめ 油揚げ 味噌)	フルーツ	

～行事食～  
今月のフルーツは、りんごです。

8 水 草	白かゆ	ごはん	お菓子	
	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉ねぎ だし汁 片栗粉(ケチャップ)		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
16 お誕生 木 日 会	野菜スープ	白菜 だし汁(わかめ もやし 人参 油揚げ 味噌)	フルーツ	
	白かゆ	ごはん	じゃが芋のミルク煮	じゃが芋 ミルク (ほほえみ)
	鶏ミンチの野菜あんかけ	鶏ミンチ きゅうり だし汁 片栗粉(ケチャップ)		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
野菜スープ	玉ねぎ だし汁(白菜 ほうれん草 えのき 油揚げ 味噌)	フルーツ		

※都合により献立、材料を変更することがあります。



新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちにとってよい年となりますように。どうぞよろしくお願い致します。



寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れてきます。

肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。

肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。



室内の乾燥にも気をつけてください。湿度約60%へ！



## 低温やけどに気をつけて



それほど高い温度ではなくても、長時間触れているためにやけどになるのが、「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。

どのくらいの時間？

44℃→3～4時間

46℃→30～60分

50℃→2～3分

どんなもので？

湯たんぽ、電気あんか

使い捨てカイロ、こたつ

電気カーペット、スマホ



\*スマホは、アプリを起動したり、充電中でふとんに入れると本体が50℃を超えることも！



## やけどをした時の応急ケア

流水で冷やします。長い時間冷やす必要があるためです。20分以上冷やすのがよいとされています。



冷たいほど効果があるのではと思われそうですが、子どもは大人と比べて皮膚が薄いため、氷水では冷たすぎて長時間冷やすことができません。循環障害を起こしてしまいます。

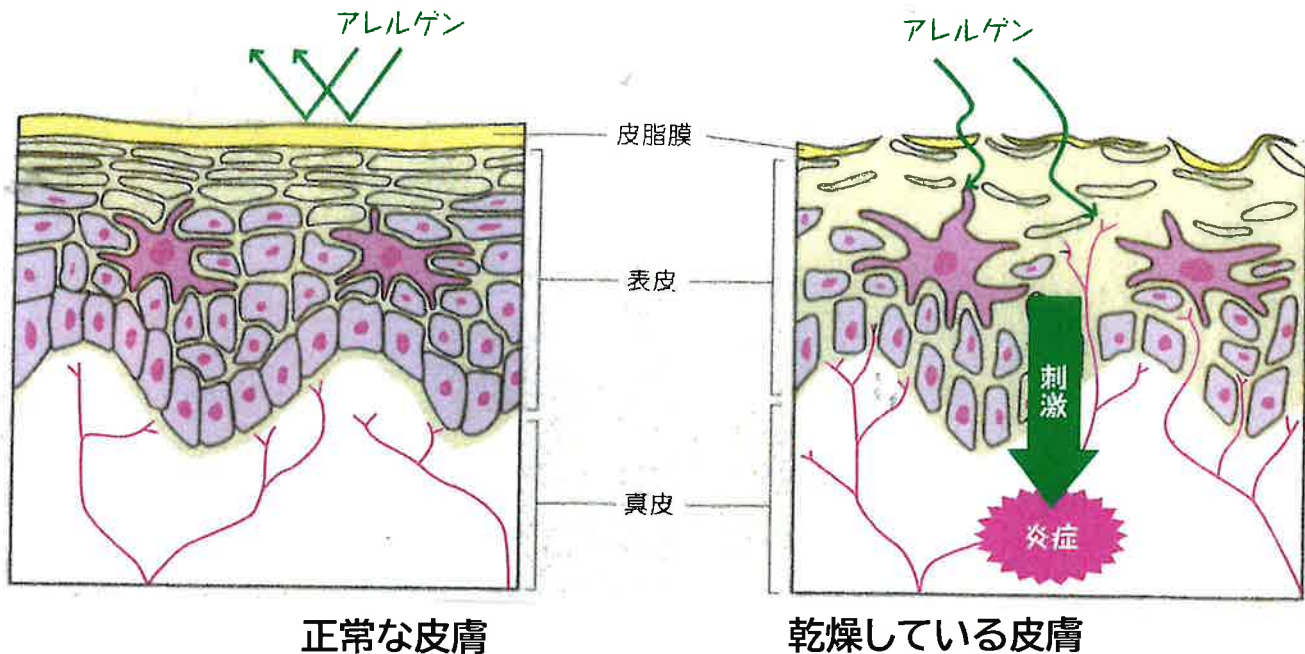
また、子どもの皮膚が薄いため、大人が60℃に5秒触れ続けるとやけどになるところ、子どもは、3秒でなってしまいます。大人がおいしいと感じる温かい飲み物の温度は、60～70℃なのです。



【受診した方がよいやけど】  
広い範囲のもの、頭や顔(気道を熱傷していることもある)、指(くっついてしまうことがある)



## 『肌荒れを放っておくと食物アレルギーになることがあります！』



元々食物アレルギーは、口から食べることによってアレルギーになると考えられていました。近年、肌荒れ(口の周り、頬等は食事前にワセリンなどを塗ることで予防できます)などにより皮膚から食物が入ることで食物アレルギーになってしまうこと(経皮感作)が分かってきました。

健康な肌は角質に守られて異物が体内に入るとはほとんどありません。しかし、乾燥や湿疹、傷など肌のバリア機能が落ちているとそこから異物が入ってきてしまいます。そうすると皮膚の免疫機能が反応してアレルギーになってしまうのです。

元々食べて大丈夫だったものでも、皮膚から入ることでアレルギーを発症することがあります。昔、お茶の石鹼が大流行し、そこに含まれていた小麦粉が原因で大人の方が何人も小麦アレルギーを発症しました。中にはアナフィラキシーショックを起こした重篤なケースもあったようです。

赤ちゃんのころからしっかり保湿しているとアトピー性皮膚炎の発症をおさえられるという報告もあります。

また、アトピー性皮膚炎や気管支喘息は、ハウスダストが大きく関わってます。アトピー性皮膚炎で皮膚からハウスダストが入って免疫反応が起こってしまうと、口からハウスダストを吸った時には気管支喘息も発症してしまいます。このようなことにならないためにも、ただの湿疹と油断せずに健やかな肌を保ち、普段からのスキンケアを心がけるようにしたいですね。

先月の園の様子…咳がひどくなる子が多く見られ、高熱が数日続きお休みされる子も何名かいました。お熱がなくてもいつものように食事が摂れなかったり活気がないなど思われましたらお家で様子を見ていただけたらと思います。