

研修名 食育・アレルギー対応研修（調理実習）

平成30年9月5日（水） 13：30～16：00

講演 「アレルギー食と幼児食」

講師 食育サロン「旬」 佐井 かよ子 氏

1 講演要旨 アレルギー食と幼児食

- ・みんなと一緒に食べられる食事。
- ・特別ではない、高価でない、簡単に作れる、見た目にもおいしそうな食事。
- ・皆でおいしい給食を食べる事を目的とし調理する。

例1 小麦粉除去なら代替えにコーンスターチやビーフン、米粉パスタ等を使用する。

例2 牛乳、乳製品除去なら代替えに豆乳を使用する。

1) 調理のポイント

- ・サバ缶の炊き込みご飯
乳除去アレルギーについて特にカルシウム不足が心配される。生サバより扱いやすく簡単に摂取できるので工夫すれば優秀な食材となる。
- ・切干し大根のスープ
切干し大根もカルシウムや鉄分が豊富で、塩もみし水にしばらく戻した水は非常においしいだし汁になる。
- ・サバ缶バーグ&米粉パスタのソテー
サバ缶だけではまとまりが悪いので鶏ミンチとおからパウダーをつなぎとして使用。パスタと彩り良い野菜は下茹でしたので短時間で仕上がる。
- ・トマトジュースのソース
手作りソースはサバの臭みが気にならない。パスタとからめてサバ缶バーグと共においしく頂く。
- ・米粉のバナナケーキ
卵・乳・小麦除去のケーキで米粉だけでは軽く仕上がらないのでおからパウダーを使用し自然の甘味がおいしいケーキに。
- ・豆乳のヨーグルト風
とても簡単に作れる。豆乳のたんぱく質がレモン果汁の酸で簡単に固まる。ムース状でクッキング保育でも楽しめる。
- ・豆乳もち
甘納豆の存在も気にならず、伸びないので乳児にも安全でのどに詰まらせない餅になる。

2 感想

毎日の園での食事作りでは、当然アレルギー児に対する除去食が必要であるが、台替え食は美味しく食べてもらうことが困難な時があるのが現実です。毎回調理実習では園での給食で作ることができるかどうか考えながら参加させてもらっています。今回もおいしく見た目にもきれいで給食に取り入れたいと思います。いろいろな食べ物が簡単に手に入る時代で、でもその食べ物は安全なのか、そんなに簡単に口に入って良いのかと、疑問に思い毎日は過ぎてゆく中、この様な優しい味を教えて頂き、ふと原点を思い出させてもらった気がします。また毎日の業務でも活かしていきたいと思います。

(記録 こまだ保育所 山口潤子)

