

発行元：横浜西エリア  
問合せ：エリア活動課  
連絡先：045-470-6863  
月～金 10時～17時

## アレルギー症状のあるお子さんの



## 「食に悩んでいるママ集まれ！」報告

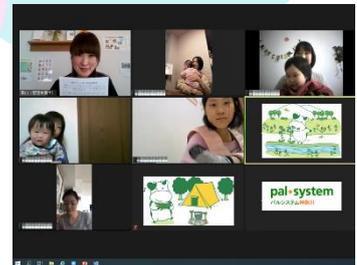


まだ発行が少ないので改めて説明しますが「にじにし」というタイトルも募集して前回決まったばかりの横浜西エリアの3回目のエリアニュースです。

前回のエリアニュースで我が家の離乳食事情ということで息子のアレルギーについて書きましたが、昨年12月9日（水）にオンラインでアレルギーや食に関することを講師の方に教えていただきました。小麦、卵、乳製品のアレルギーがある息子でも食べられるおやつなどの作り方や、発達に必要な母乳で補えない鉄分や、アレルギー表示も種類があることも教えていただいてとても勉強になりました。同じような悩みを持ったママたちとつながって交流でき、同志に会えた感じがして前向きになれました。

### ～参加してみたの感想～

アレルギーの子どもの食事は気を使います。イヤイヤ期の息子に食べさせることすら困難ですが、とりあえず私のモットーは体重が減っていなければいいと思うことです（笑）栄養成分を調べてその中で1種類でも食べられるものがあればそれでよしとしています。食材にこだわらずほうれん草がダメならアサリ、赤身の肉などで鉄分をとればいいと思っています。悩みの多い育児ですが、視点を変えて乗り切りたいと思います。



## エリアコラム

### ～ズボラ家庭菜園～

我が家の水菜、からし菜、小松菜です



コロナ禍で家庭菜園を始めた方も多いのではないのでしょうか？我が家は5年前にプランター1つから始めました。

今ではプランター4つになり、私がマメなタイプではないので気づくと枯れていたなんて失敗があったり、枯れたと思って放置していたら勝手に育ち植物の生命力を感じています。友達に色々教えてもらいながら、ブロッコリーやスナップエンドウやオクラ、水菜、からし菜、小松菜、大根、春菊、苺など作ってみました。

苺は時期が終わるとツルがのび始めるので小さい植木鉢を周りに置くとそこに新しい根を張るので、根が生えたらツルを切って植木鉢で育てると増やすこともできます。

水菜は種から育てていますが簡単に育ちます。ちぎって必要な分だけ取ると長い間ずっと収穫できるので、サラダや鍋のお供にオススメです。