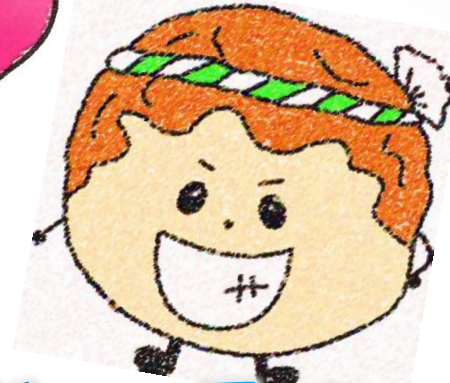




食物アレルギーっ子の DAYキャンプ2018

＜主催＞広島女学院大学 人間生活学部 管理栄養学科 妻木 陽子

＜共催＞NPO法人ヘルスケアプロジェクト

2018年8月19日（日）、広島女学院大学人間生活学部管理栄養学科 妻木陽子准教授の主催による、食物アレルギーを持つお子様と保護者の方のためのデイキャンプが広島女学院大学で開催されました。

今回で10回目となる“食物アレルギーっ子のデイキャンプ”参加者は7家族、25名でした。昨年に引き続き、ウォークラリーやおやつ教室など盛り沢山の1日でした。

開催概要

日時：2018年8月19日（日）

場所：ソフィア館1、2号館

目的：

- ①食物アレルギーに関する知識や情報を提供する
- ②食事やレクリエーションを通して参加者同士の交流の場を設ける



時間	お子さま	保護者の方
10:30	受付開始	
11:00	集合・開会式	
11:20	レクリエーション ・お面作り ・輪投げ ・ボール投げ ・ボーリング 楽しい遊びがいっぱいだよ！	講演会 ●白尾 謙一郎先生 （しらお小児科・アレルギー科 クリニック院長）
12:30	ランチタイム ・お好み焼き ・ねばねばサラダ ・レモンゼリー 7大アレルギー除去	
13:30	写真撮影📷	
13:40	家族でウォークラリー！ 大学の中を歩きながら、キーワードを集めて謎を解こう！	
14:00	Let's おやつクッキング ころころドーナツ 7大アレルギー除去	ママ会 みんなでお話しましょう。 7大アレルギー除去のおやつのご紹介 ●奥田真季 管理栄養士 （（株）タカキベーカーリー）
15:30	おやつタイム	
16:00	閉会式・解散	

講演会



講師：白尾 謙一郎先生

(しらお小児科・アレルギー科
クリニック院長)

子どもの食物アレルギーについて家族で考える時間となっています。とくに、普段先生とお話する機会の少ないお父さんには、とても良い勉強の機会となっています。



レクリエーション



お父さんやお母さんが講演会を聞いている間、こども達は
学生スタッフと一緒にレクリエーション♪
初めて会うお友達がほとんどでしたが、仲良くゲームや
コースター・ランチョンマット作りを楽しみました。

ランチタイム



みんな楽しみのランチタイム！今年は広島名物お好み焼きを作りました！！



- お好み焼き
- ねばねばサラダ
- レモンゼリー

くわしいレシピはこちらから！

→[食物アレルギーっ子のDAYキャンプ2018レシピ](#)



ランチのメニューは妻木ゼミの学生が考えました。
7大アレルゲン（鶏卵、乳および乳製品、小麦、落花生、そば、えび、かに）を除去しています。

★その他のアレルゲンの除去にも対応した献立を提供しました

栄養のお話



ランチは栄養のバランスに工夫しました。
特に7大アレルゲンを除去すると
カルシウムが不足するため、切干大根、
モロヘイヤ、レモンなどカルシウムが
豊富な食材を多く取り入れました。

「みんなと同じ食事ができる」
ことの大切さを感じます



家族でウォークラリー



学内でウォークラリーを行いました。お昼ごはんで食べた野菜や、夏野菜などを出題しました。ゴールでは家族で記念撮影も撮りました♪



おやつ教室

おやつ教室では、パパと子ども達がころころドーナツを作りました。



パパと一緒にまぜまぜころころ♪



みんなで美味しく食べるよ！

ママ会



子ども達がおやつ教室の間、お母さん達はゆっくりとおしゃべりタイム。子育てのこと、食事のこと、それぞれの想いや悩みを共有し、情報交換しています。白尾先生からのご助言や、（株）タカキベーカリー様より、アレルギー除去された商品の紹介もありました。





**今年も無事にデイキャンプが終了しました。
ご協力頂いた方々、妻木ゼミOGの皆様
ありがとうございました！**





妻木ゼミからのコメント



- ・今年のキャンプでは、広島名物のお好み焼きを作りました。卵や小麦粉を使用せずカルシウムを補えるように切干大根を使用するなどの工夫をしました。
お好み焼きを大量調理で作ることはとても大変でしたが、何度も試行錯誤を繰り返し、当日は参加者さんに美味しいと言ってもらい達成感を感じました。参加者全員で同じものを食べたり、作ったりすることは、楽しい食事に繋がると実感しました
- ・始めは泣いていた子供たちも、帰るときには、「また来たい」とみんな笑顔で帰ってくれました。お祭りをテーマにしていたため、普段お祭りに参加できない子供たちもとても元気に遊んでくれました。
- ・食物アレルギーのある子供の食事管理の難しさを知ることが出来ました。お母さんたちが不安に思っていることや、体験談を実際に聞きました。お母さんたちの不安が少しでも解消できるように手助けできる管理栄養士を目指したいと思いました。

