



食物アレルギーっ子の DAYキャンプ 2019



＜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



2019年8月18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11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13家族、37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：2019年8月18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 ・フォトフレーム作り ・ボーリング ・つかみとりゲーム  ・ダーツ ・ほねほねパズル など 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	*わくわくおこさまプレート* カレーピラフ とろ〜りチーズ風くまさんバーグ カラフルサラダ しゅわしゅわゼリー *7大アレルギー除去	
13:25	写真撮影	
13:30	家族でウォークラリー 大学の中を歩きながら、クイズに答えてキャラクターを集めよう！	
14:00	オリジナルパフェを作ろう！ いちごとチョコのミニパフェ *7大アレルギー除去 	ママ会 みんなでお話しましょう。 (株)タカキベーカリー様より 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
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
フォトフレーム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！今年はみんな大好きハンバーグを作りました！！



- カレーピラフ
- とろ〜いチーズ風
くまさんバーグ
- カラフルサラダ
- しゅわしゅわゼリー

→レシピは[こちら](#)です



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



「みんなと同じ食事ができる」
ことの大切さを感じます

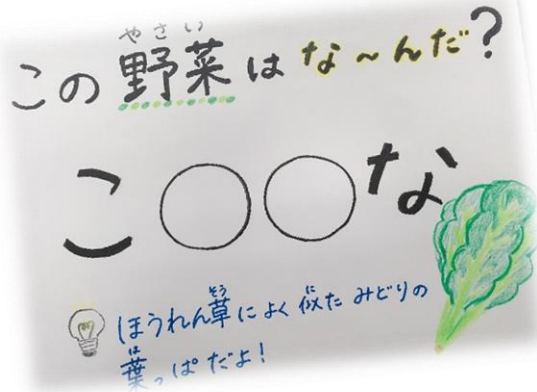


ランチは栄養のバランスに工夫しました。
特に7大アレルゲンを除去すると
カルシウムが不足するため、切干大根、
小松菜、鮭缶などカルシウムが
豊富な食材を多く取り入れました。



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。お昼ごはんを食べた野菜や、カルシウムについて出題しました。ゴールでは家族で記念写真も撮りました♪



おやつ教室

おやつ教室では、パパと子ども達がミニパフェを作りました。

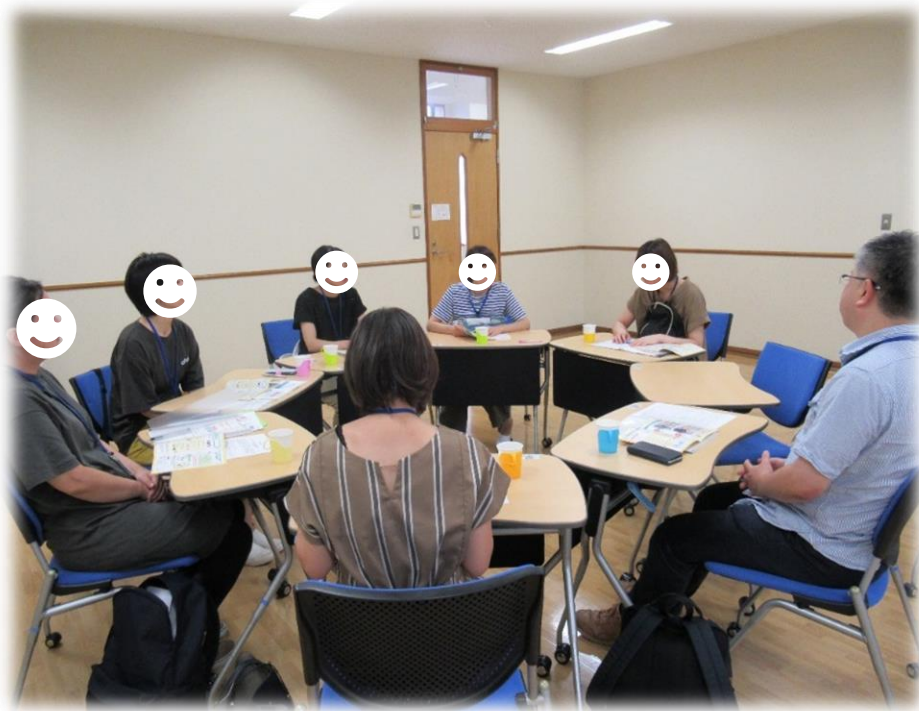


パパと一緒に作ったよ♪

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カルシウムをテーマに、お子様プレートを作りました。カルシウムを補えるように鮭缶、小松菜、切干大根を使用するなどの工夫をしました。個別対応をしながら大量調理をすることはとても大変でしたが、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。
- ・始めは緊張していた子ども達も、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。遊園地をテーマに、たくさんのレクリエーションを用意し子ども達同士で交流を深め、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。

