



アトピーやアレルギーを持つお子さんの食事、悩ましいですね。アレルギーは人それぞれに症状や原因が違うだけに、「これがいい」という方法は一概には言えませんが、今回はママだけでなく、パパもみんなが楽しめる食事作りをしているファミリーをご紹介します。

お父ちゃんのご飯、好評ですよ!

私は夜勤仕事なので、昼ご飯や夕食の用意を通じて子どもたちと少しでも接したいと思って、「お父ちゃんのごはん」を作っています。見栄えや盛りつけは下手だけど、アレルギー一面での安心と、献立を増やす工夫はしてきました。そのおかげで、自分自身、食を通じて子どもの成長を感じ取り、家族の健康を考えられるようになりました。これも「きらり」の食材のおかげかな?

食材選びはやっぱり苦労します

うちの子は牛乳・卵・小麦に加えて、魚やマトなどアレルギーを起こす食品が多く、ちょっとでも添加物が混じっていないか、ということが一番の心配です。そこで頼りになるのが、「きらり」の野菜や肉たち。農薬や飼料の使われ方がすぐ分かる表示が役に立っています。「きらり」の表示はひと目でわかるので、選びやすいと思います。ただ、加工品の調味料に含まれる大豆や小麦、それから筑前煮の具の詳細などが分からない。別のページでもいいから、詳しい一覧表があったらもったいないなあ。

エスコープ 岡本 直也さん

●原材料一覧については、「きらり」のホームページで少しずつ開始しています。「取扱品データベース」の項目を見てね。

<http://www.kirari.coop/modules/productman/>



かぼちゃとあわ粉で作って、ぶどうとみかんで飾りつけた手作りケーキで、実(みのり)ちゃんの6歳のお誕生日祝い。左から長女・歩(あゆみ)ちゃん(小4)、お母さんの岡本聡子さん、二女実ちゃん(年長)。



「はやく、はやく!」。焼きたての焼き豚をオープンから出して、おなかを空かせた子どもたちに持ってくるお父ちゃん、岡本直也さん。

シャーベット・アイスクリーム

今夏、アイスクリーマーを導入。「きらり」の豆乳と粗精糖、食べられる果物を混ぜて冷凍室に入れると、牛乳も卵も使わないアイスができて、大喜び! 最近「きらり」の「青森りんごジュース」や「みかんジュース」でシャーベットに凝っています。

アレルギーっ子の二女だけに特別食を作るのでなく、家族4人で食べられるものを、と考えてしပါတリーを増やしてきました。おかげでみんなヘルシーな食生活!

「アイスクリーム食べられたいのにな、ハンバーグ食べられたいのにな」って、みのりが言ったら、「いっしょうけんめい考えつつくつてくれるのがうれしい。みのりの食べることを考えてくれてありがとっと思っ(た)。(母がこっそり聞きま



お弁当、嬉しいな!

しいたけの肉詰め

少しずつ「食べられるもの」が増えてきたわが子。一番「食べられてよかった!」のがしいたけ。「原木生しいたけ」は、必ず注文するほどのお気に入り。みそ汁の具や炒め物に使うほか、肉や人参の具はさんでオープンで焼く「しいたけの肉詰め」が大好き!

鶏そぼろどんぶり&お弁当 「親鶏ミンチ」をよく利用

ます。砂糖と米しょう油(アレルギー用で、小麦・大豆が入ってない)と酒・みりんで味付けし、ほくして鶏そぼろ。時間がある時は人参やしいたけを刻んで、三色そぼろも。産地偽装や残留農薬が心配なこのごろ、冷凍野菜を安心して使えるのも「きらり」の良さですね。



豆乳と砂糖とぶどうジュースとぶどうの実で、アイスクリーム。