

しょくいく

食育だより

保護者の皆様へ

令和7(2025)年8・9月

大阪市立桜宮小学校

しょくもつ

食物アレルギーについて



食物アレルギーとは、食べたり触れたりした食べ物に対して体が過剰に反応して起こる症状のことをいいます。

おもな症状は、じんましん、腹痛、嘔吐、下痢、ゼーゼーする呼吸や呼吸困難などがあります。これらの症状が複数同時かつ急激に現れた状態をアナフィラキシーといいます。さらに、血圧の低下や意識の低下が伴う状態をアナフィラキシーショックといいます。すばやく対応しないと命にかかわることがあります。

げんいんしょくもつ

原因食物について

原因食物は年齢によって異なり、幼少期は卵、牛乳、小麦の順に多いです。年齢が上がるにつれて、果物類や甲殻類が増えます。

順位	0歳	1～2歳	3～6歳	7～17歳	18歳～
1	鶏卵	鶏卵	木の実類	果物類	甲殻類
2	牛乳	魚卵類	魚卵類	甲殻類	小麦
3	小麦	木の実類	落花生	木の実類	魚類
4		牛乳	果物類	小麦	果物類
5		果物類	鶏卵	鶏卵	大豆

しゅってん しょくもつ しんりょう
出典：食物アレルギー診療ガイドライン2021

おも

とくていげんざいりょうとう

ひんもく

主なアレルギー＜特定原材料等28品目＞

アレルギーを含む食品に関する表示については、食品表示法に基づいて明記されています。



えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※下線の8品目は、表示することが義務付けられています。

きゅうしょく

たいおう

給食でのアレルギー対応

大阪市の学校給食では、食物アレルギーのある児童も食べられるように、小麦粉の代わりに米粉を使用したり、アレルギーフリーのカレールウの素やシチュールウの素などを使用したりしています。また、卵・大豆の除去食も提供しています。

カレールウの素(米粉)



9月5日(金) チキンカレーライス

9月29日(月) カレーマカロニグラタン

※ 乳不使用

※ マカロニ(米粉)、パン粉(米粉)、上新粉も使用

上新粉 9月12日(金) ハヤシライス

デミグラスソース(米粉)



9月19日(金) 牛肉のデミグラスソース煮

除去食：卵

9月9日(火) 他人丼

除去食：大豆

8月29日(金) 豆乳スープ

9月8日(月) スープ

9月11日(木) ベーコンと野菜のスープ煮