

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



しょくもつ 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

げんいんしょくもつ 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。
ねんれい 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 | けいらん 鶏卵 | けいらん 鶏卵 | 木の実類 | くだものるい 果物類 | こうかくるい 甲殻類 |
| 2 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎょらんるい 魚卵類 | ぎょらんるい 魚卵類 | こうかくるい 甲殻類 | こむぎ 小麦 |
| 3 | こむぎ 小麦 | きみるい 木の実類 | らっかせい 落花生 | きみるい 木の実類 | ぎょるい 魚類 |
| 4 | | ぎゅうにゅう 牛乳 | くだものるい 果物類 | こむぎ 小麦 | くだものるい 果物類 |
| 5 | | くだものるい 果物類 | けいらん 鶏卵 | けいらん 鶏卵 | だいす 大豆 |

出典:食物アレルギー診療ガイドライン2021

おも

主なアレルゲン<特定原材料等28品目>

ふく しょくひん かん ひょう じ しょくひんひょう じ ほう もと
アレルゲン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

給食でのアレルギー対応

おおさかし がっこうきゅうしょく しょくもつ じどう た 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、アレルゲン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。

もと こめ こ カレールウの素(米粉)



がついつか きん 9月5日(金)チキンカレーライス

がつ にち げつ 9月29日(月)カレーマカロニグラタン

※ にゅうふ しよう 乳不使用

※ マカロニ(米粉)、パン粉(米粉)、上新粉も使用

じょうしん こ がつ にち きん 上新粉 9月12日(金)ハヤシライス

こめ こ デミグラスソース(米粉)



がつ にち きん ぎゅうにく 9月19日(金)牛肉のデミグラスソース煮

じょきよしょく たまご 除 去 食:卵

がつここのか か た にんどんぶり 9月9日(火)他人丼

じょきよしょく だいす 除 去 食:大豆

がつ にち きん とうにゅう 8月29日(金)豆乳スープ

がつようか げつ 9月8日(月)スープ

がつ にち もく 9月11日(木)ベーコンと野菜
に のスープ煮