

食育だより

保護者の皆様へ
令和8(2026)年8・9月
大阪市立友渕小学校

食物アレルギーについて

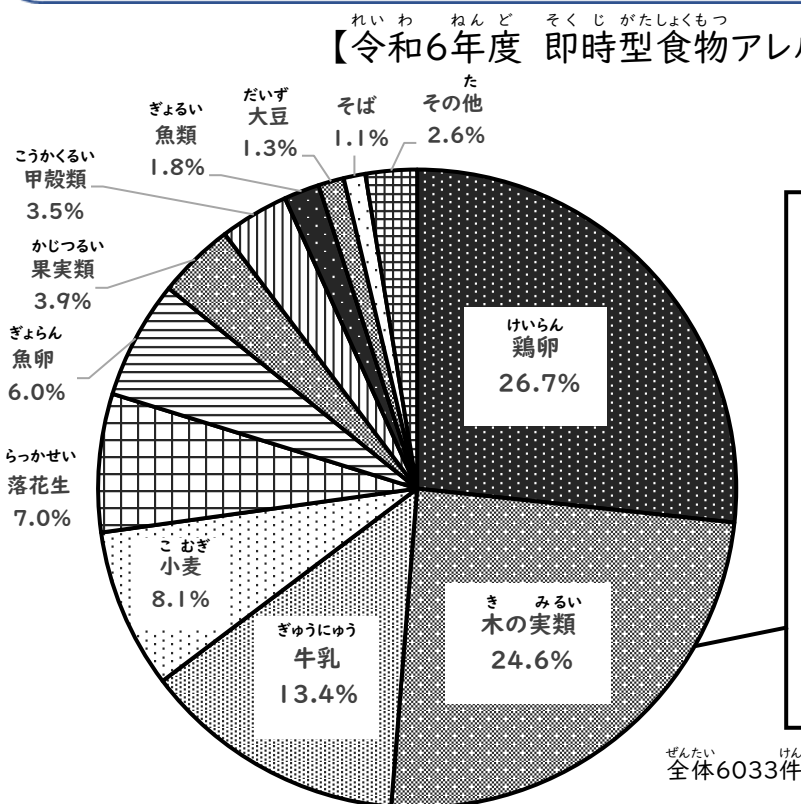


食物アレルギーとは、食べたり触れたりした食べ物に対して体が過剰に反応して起こる症状のことをいいます。その中のひとつである「即時型」についてお知らせします。

即時型

原因となる食べ物を食べてから、多くは2時間以内にアレルギー症状があらわれるのが特徴です。症状としては、じんましん、腹痛、嘔吐、下痢、喘鳴(ゼーゼーする呼吸)、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」、中でも血圧低下や意識障害を伴う場合を「アナフィラキシーショック」といい、生命にかかわる重篤な状態を意味します。

【令和6年度 即時型食物アレルギーの原因食物】



木の実類が第2位に!

以前は、「鶏卵、牛乳、小麦」が大部分を占めていましたが、最近では「木の実類」が牛乳を上回っています。「木の実類」の中では最も多い「くるみ」に次いで、「カシューナッツ」が増加しています。



アレルギー表示の変更点

今年4月に食品表示基準が改正され、「カシューナッツ」を食べたことによりアレルギー症状を引き起こす人が増えたため、表示が義務付けられている食品(特定原材料)に「カシューナッツ」が追加されました。また「ピスタチオ」についても発症数が相当数みられることから、特定原材料に準ずるものに追加されました。

【主なアレルゲン(特定原材料等29品目)※下線9品目は特定原材料】

えび、カシューナッツ、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、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、ピスタチオ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

「カシューナッツ」「ピスタチオ」を含む食品は、令和10年3月31日までの表示移行期間が設けられています。

給食での食物アレルギー対応

大阪市の学校給食では、食物アレルギーのある児童生徒も安心して食べられるよう、さまざまな工夫を行っています。例えば、小麦粉の代わりに上新粉を使用したり、アレルゲンフリーのカレールウの素などを取り入れたりするほか、卵や大豆の除去食の提供なども実施しています。

8・9月の食物アレルギー対応献立

カレールウの素(米粉)



8月31日(月) ビーフカレーライス

9月16日(水) カレーマカロニグラタン

9月29日(火) 栄養たっぷりトマトカレー

上新粉



9月25日(金) ハヤシライス

除去食: 卵

9月24日(木) 他人丼



除去食: 大豆

9月29日(火) 栄養たっぷりトマトカレー



デミグラスソース(米粉)

9月11日(金) 牛肉のデミグラスソース煮

9月25日(金) ハヤシライス