

食育だより

令和7(2025)年8月・9月 N.5
大阪市立大隅東小学校
(発行: 東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

しょくもつ 食物アレルギーについて知りましょう



しょくもつ 食物アレルギーとは、ある特定の食べ物を食べたり、触れたりした後に、体を守る
めんえききのうかじょうはんのうしうじょうあらわ あとからだまも
はずの免疫機能が過剰に反応して症状が現れることです。

しょくもつ おも しょくじょう ふくつう おうと げり こきゅう こきゅうこんなん
主な症状は、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、血圧が下がり意識の低下がみられる状態をアナフィラキシー
ショックといい、すばやく対応を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

しんきはっしょうしゃ ぱあいにゅうじき ようじき けいらん ぎゅうにゅう こむぎ き みるい
新規発症者の場合、乳児期から幼児期は鶏卵、牛乳、小麦、木の実類など
おおがくどうき せいじんき こうかくるい き みるい こむぎ くだものるい おお
が多く、学童期から成人期は甲殻類、木の実類、小麦、果物類などが多くなって
います。

じゅんい 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	こうかくるい 甲殻類	こむぎ 小麦
2	ぎゅうにゅう 牛乳	木の実類	ぎょらん 魚卵	木の実類	こうかくるい 甲殻類
3	こむぎ 小麦	ぎょらん 魚卵	らっかせい 落花生	くだものるい 果物類	くだものるい 果物類
4		らっかせい 落花生		ぎょらん 魚卵	ぎょるい 魚類
5		ぎゅうにゅう 牛乳		こむぎ 小麦	だいす 大豆

しゅってん てび いっぽんしゃだんほうじん にほん がっかいはっこう
出典:アレルギーの手引き2025(一般社団法人日本アレルギー学会発行)

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

おも とくていげんざいりょうとう ひんもく 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
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
もと めいき 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
ぎゅうにく だいす けいにく ぶたにく
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

かせん ひんもく ひょうじ ぎむづ
※下線の8品目は、表示することが義務付けられています。

がっこうきゅうしょく しょくもつ たいおう 学校給食での食物アレルギー対応

おおさかし がっこうきゅうしょく しょくもつ じどうた こむぎ
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るように、小麦
こか こめこ しょう
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
もと しょう たまご だいす じょきょしょく ていきょう
の素などを使用したり、卵・大豆の除去食を提供しています。

カレールウの素(米粉)

8月29日(金) ビーフカレーライス



9月 9日(火) チキンカレーライス

9月18日(木) 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)、上新粉使用

じょうしんこ 上新粉

9月 4日(木) ハヤシライス



こめこ デミグラスソース(米粉)

9月30日(火) 牛肉のデミグラスソース煮

じょきょしょく たまご 除去食:卵

9月25日(木) 他人丼

じょきょしょく だいす 除去食:大豆

8月26日(火) 豆乳スープ

9月 3日(水) ベーコンと

やさい に 野菜のスープ煮

9月22日(月) スープ