

食育だより

令和7(2025)年8月・9月 No.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

食物アレルギーについて知りましょう



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。

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

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。

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

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 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。

がっこうきゅうしょく 学校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、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

上新粉

9月 4日（木） ハヤシライス

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



除去食：卵

9月25日（木） 他人 丼

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

野菜のスープ煮

9月22日（月） スープ

