

しょくいく

食育だより

令和8(2026)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

しょくもつ 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、特定の食べ物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応が現れる病気です。その病型のひとつ「即時型」についてお伝えします。

そくじがた 即時型(すぐに症状が現れる型)

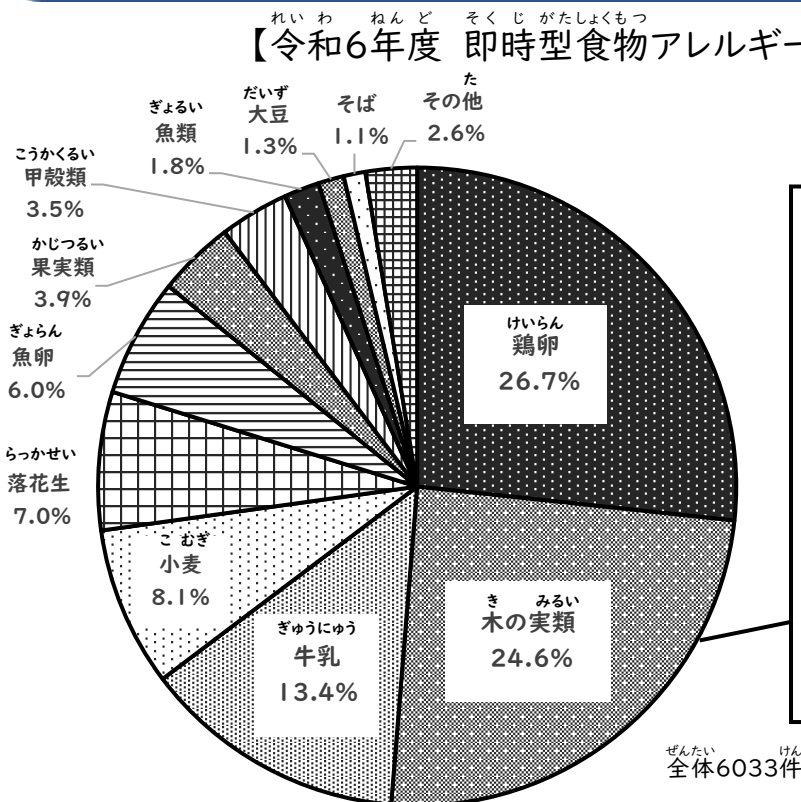
原因食物を食べたから通常2時間以内にアレルギー反応による症状を示すことが多い病型です。症状としては、じんましん、腹痛、嘔吐、下痢、喘鳴(ゼーゼーする呼吸)、呼吸困難などがあります。これらの症状が複数同時かつ急激に現れた状態を「アナフィラキシー」、中でも血圧低下や意識障害を伴う場合を「アナフィラキシーショック」といい、生命に関わる重い状態を意味します。



家庭配付用献立表



【令和6年度 即時型食物アレルギーの原因食物】



き 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。



しょくもつ 食物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となりました。「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。

おも 【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。

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生徒も食べられるように、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たりしています。

が 8月・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26日(水) ビーフカレーライス

9月11日(金) 栄養たっぷりトマトカレー

17日(木) カレーマカロニグラタン

上新粉

9月24日(木) ハヤシライス



除去食：卵

9月7日(月) 他人井



除去食：大豆

9月11日(金) 栄養たっぷりトマトカレー



デミグラスソース(米粉)

9月1日(火) 牛肉のデミグラスソース煮

24日(木) ハヤシライス