

食育だより

保護者の皆様へ

令和8年8・9月
大阪市立小路小学校

食物アレルギーについて

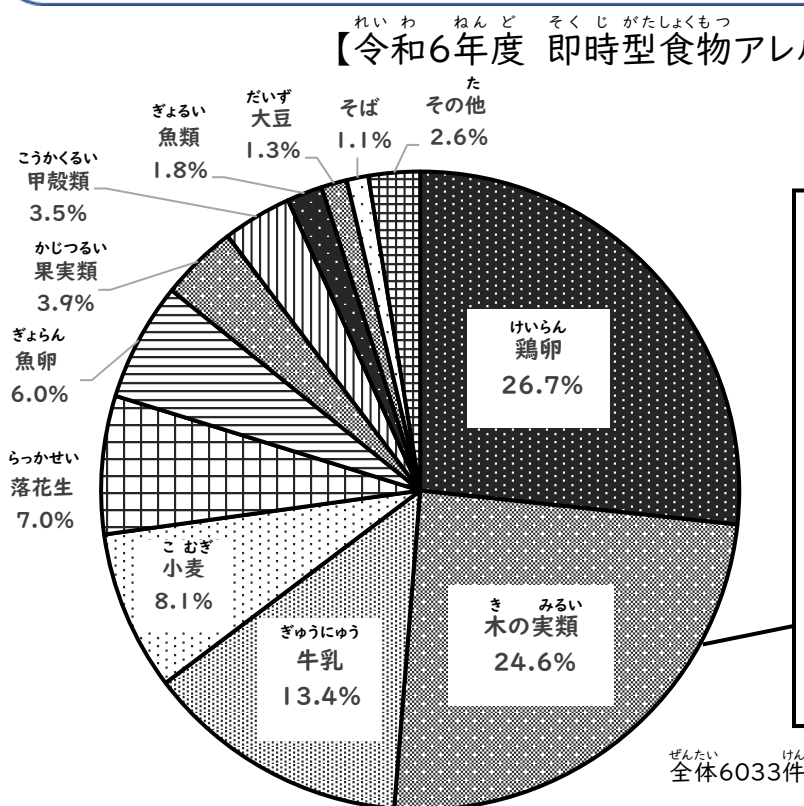


食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応があらわれる病気です。その病型のひとつ「即時型」についてお知らせします。

即時型

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」が大部分をしめていましたが、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。

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27日（木）ビーフカレーライス
9月17日（木）栄養たっぷりトマトカレー
9月25日（金）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
9月25日（金）カレーマカロニグラタン



除去食：卵

9月10日（木）他人丼



除去食：大豆

9月17日（木）栄養たっぷりトマトカレー



デミグラスソース（米粉）

9月24日（木）ハヤシライス
9月30日（水）牛肉のデミグラスソース煮