

しょくいく

食育だより

ほごしゃ みんなへ
保護者の皆様へ

れいわ 令和7(2025)年8、9月

おおさか しりつたつみしょうがっこう
大阪市立巽小学校

しょくもつ

食物アレルギーについて



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、触れたりした後にアレルギー反応があらわれる病気です。

おもな症状は、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、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ます。すばやく対応しないと命にかかることがあります。

げんいんしょくもつ

原因食物について

げんいんしょくひん 原因食品は年齢によって異なり、幼少期は卵、牛乳、小麦の順に多いです。
ねんれい あ 年齢が上がるにつれて、果物類や甲殻類が増えます。

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	くだものるい 果物類	こうかくるい 甲殻類
2	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎょらんるい 魚卵類	ぎょらんるい 魚卵類	こうかくるい 甲殻類	こむぎ 小麦
3	こむぎ 小麦	きみるい 木の実類	らっかせい 落花生	きみるい 木の実類	ぎょうるい 魚類
4		ぎゅうにゅう 牛乳	くだものるい 果物類	こむぎ 小麦	くだものるい 果物類
5		くだものるい 果物類	けいらん 鶏卵	けいらん 鶏卵	だいす 大豆

出典:食物アレルギー診療ガイドライン2021

おもなアレルゲン<特定原材料等28品目>

ふく しょくひん かん ひょうじ
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。

給食でのアレルギー対応

おおさか がっこうきゅうしょく
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
こむぎ こ か こめこ しょう
に、小麦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
もと もと しょう
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。

もと こめこ
カレールウの素(米粉)
がつようか げつ
9月8日(月)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)、上新粉も使用

がつ にち すい
9月17日(水)チキンカレーライス

こめこ
デミグラスソース(米粉)

がつと おか すい ぎゅうにく
9月10日(水)牛肉のデミグラス

に
ソース煮

じょうしん こ
上新粉 がつ にち げつ
9月29日(月)ハヤシライス

じょきょしょく たまご
除去食:卵

がつ にち きん たにんどんぶり
9月12日(金)他人丼

じょきょしょく だいす
除去食:大豆

がつ にち すい どうにゅう
8月27日(水)豆乳スープ

がつついたち げつ やさい
9月1日(月)ベーコンと野菜
に
のスープ煮

がつにじゅうよっか すい
9月24日(水)スープ