

しょくいく

食育だより

ほごしゃみなさま
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 翼 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はんのう 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、けつあつ さ いしき ていか じょうたい さらには、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。すばやくたいおう 対応しないと いのち 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

げんいんしょくひん ねんれい 原因食品は年齢によって異なり、幼少期はたまご ぎゅうにゅう こむぎ じゅん おお ねんれい あ 年齢が上がるにつれて、くだものるい こうかくるい ふ、果物類や甲殻類が増えます。

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	き みるい 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	ぎょうらんるい 魚卵類	ぎょうらんるい 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	だいず 大豆

しゅってん しょくもつ しんりょう
出典：食物アレルギー診療ガイドライン2021

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、こむぎ 小麦、そば、たまご 卵、にゅう 乳、らっかせい 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、ぎゅうにく 牛肉、ごま、さけ、さば、だいず 大豆、けいにく 鶏肉、ぶたにく 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 し がっこうきゅうしょく しょくもつ 大阪市の学校給食では、食物アレルギーのあるじどう 児童も食べられるように、こむぎ こ か こめ こ しょう 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もと 素やシチュールウの素などを使用したり、たまご だいず じょきょしょく ていきょう 卵・大豆の除去食を提供したりしています。

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

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

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 だいず 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

がつつたち げつ やさい 9月1日(月)ベーコンと野菜のスープ煮

がつにじゅうやか すい 9月24日(水)スープ