



きゅうしょくだより

6月号

令和8(2026)年6月
大阪市立東中浜小学校
城東区栄養教職員

しょくもつ 食物アレルギーについて知ろう

食物アレルギーは、本来は害のない食品（牛乳、卵、小麦、そばなど）に対して、体を守る働き「めんえき」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずすなどの症状が出ることをいいます。食品にふれただけで症状が出ることもあり、重いときは命にかかわることもあります。

食物アレルギーがある友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

しょうじょう で

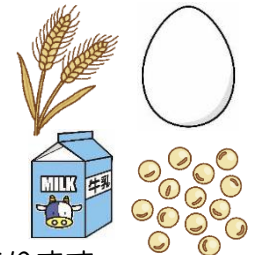
しょくもつ 食物アレルギー— どんな症状が出るの？

じんましんや かゆみ	め はな くち 目・鼻・口	せきや こきゅうこんなん 呼吸困難	おうと・ ふくつう 腹痛・げり
あか 赤み、じんましん、 はれ、かゆみ、 しっしんなど	しろめ 白目のじゅう血・ はなみず はれ・かゆみ、鼻水、 くちなか 口の中のかゆみなど	のどのいがいが・ かゆみ・しめつけら れるなどいつもと ちがう感じ	きもちがわるくなる、 ふくつう おうと、腹痛、げり、 けつべん 血便など
そのほか、すつう げんき 頭痛、元気がない、ぐったりする、ふきげんになる、みやく はや 脈が速い、てあし が冷たい、かおいろ 顔色・くちびるやつめが白いなどの症状が出ることもあります。			

きゅうしょくしつ 給食室からのお知らせ

しょくもつ 食物アレルギーの人も安心して給食を食べられるように、次のような工夫をしています。

- 乳・小麦を使っていないシチュールウをシチューやグラタン、クリームスパゲッティに使っています。
- 乳を使っていないチーズをかわりピザに使っています。
- マヨネーズではなく、卵を使っていないノンエッグドレッシングを使っています。
- カレーライスには小麦を使っていない米粉のカレールウを使っています。
- 卵（鶏卵・うずら卵）と大豆（豆乳・むきえだまめ）の除去食があります。



しょくもつ 食物アレルギーは好ききらいではありません

食物アレルギーは好ききらいとはちがいます。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたりさわったりすると、体に様々な症状が出ます。体がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人も知っておいてください。

しょくもつ 食物アレルギーがあるとも友だちがいるときは、こんなことに気を付けよう

- ◆原因になる食べ物ををすすめない。
- ◆食事はこぼさないようにする。
- ◆友だちがアレルギーの症状をおこしたらすぐに近くにいた大人に知らせる。
- ◆食べ物をあげたりもらったりしない。



がつぶん 6月分のこんだて

6月1日（月）～30日（火）

※予定ですのでかわることがあります。

月

火

水

木

金

1日

- おさつパン
- カレードリア
- スープ
- ぶどうゼリー

ぎゅうにゅう
• 牛乳



2日

- ごはん
- いわし^{てん}天ぷら
- 五目汁^{こもくじる}
- きゅうりの酢^すのもの

ぎゅうにゅう
• 牛乳

3日

- ミニコッパン
- チキントマトスパゲッティ
- キャベツのピクルス
- 棒^{ぼう}チーズ

ぎゅうにゅう
• 牛乳



4日

- ごはん
- 肉^{にく}じゃが
- オクラのおかかいため
- きゅうりの赤^{あか}しそあえ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

5日

- 豚^{ぶた}ひき肉^{にく}とにらのそぼろ^{どんぶり} 丼
- 牛乳
- みそ汁
- さんとまめのごまあえ

8日

- パンプキンパン
- えびのチリソース
- 中華^{ちゅうか}スープ
- ミニフィッシュ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

9日

- ごはん
- 鶏肉^{けいにく}のおろししょうゆかけ
- みそ汁
- ツナともやしのいためもの

ぎゅうにゅう
• 牛乳

10日

- ミニコッパン
- 和風^{わふう}焼きそば
- オクラのごま酢^すあえ
- まっ茶^{ちやだいす}大豆

ぎゅうにゅう
• 牛乳

11日

- ごはん
- 鶏肉^{けいにく}とあつあげの煮^にもの
- 牛肉^{ぎゅうにく}とキャベツのいためもの
- きゅうりのしょうがづけ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

12日

- ごはん
- チンジャオニューロウ^{ぎゅうにゅう}スー
- 中華^{ちゅうか}みそスープ
- えだまめ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

15日

- コッパン・ブルーベリージャム・牛乳
- サーモンフライ
- カレースープ
- キャベツのサラダ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

16日

- ごはん
- マーボ^{はるさめ}春雨
- チンゲンサイともやしの甘酢^{あます}あえ
- いり黒豆^{くろまめ}

ぎゅうにゅう
• 牛乳

17日

- 黒糖^{こくとう}パン
- 鶏肉^{けいにく}とかぼちゃのシチュー
- ミックス海^{かい}そうのサラダ
- オレンジ

ぎゅうにゅう
• 牛乳



18日

- ごはん
- 豚肉^{ぶたにく}のごまみそ焼^やき
- すまし汁^{じる}
- 切干^{きりぼ}しだいこんのいため煮^に

ぎゅうにゅう
• 牛乳

19日

- ハヤシライス
- 牛乳
- キャベツとコーンのサラダ
- りんご^{かん}缶



22日

- コッパン・いちごジャム・牛乳
- 豚肉^{ぶたにく}のレモンしょうゆ焼^やき
- 鶏肉^{けいにく}とキャベツのスー
- うずら^{まめ}豆のグラッセ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

23日

- ごはん
- 八宝菜^{はっぽうさい}
- あつあげの中華^{ちゅうか}みそだれかけ
- もやしの中華^{ちゅうか}あえ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

24日

- 黒糖^{こくとう}パン
- チキンレバーカツ
- スー
- グリーンアスパラガスとコーンのサラダ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

25日

- 和風^{わふう}カレー 丼^{どんぶり}
- 牛乳
- オクラの甘酢^{あます}あえ
- 和^わなし缶^{かん}



26日

- ごはん
- 鶏肉^{けいにく}の塩^{しお}こうじ焼^やき
- みそ汁
- 魚^{さかな}ひじきそぼろ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

29日

- コッパン・みかんジャム・牛乳
- いか^{てん}天ぷら
- フレッシュトマトのスー
- キャベツのバジル^{ひょうみ}風味サラダ

ぎゅうにゅう
• 牛乳

30日

- ごはん
- 豚肉^{ぶたにく}の梅^{うめ}風味焼^{ふうみ}き
- 五目汁
- ツナとさんどまめのいためもの

ぎゅうにゅう
• 牛乳

