



きゅうしょくだより

6月号

令和8(2026)年6月
大阪市立鯉江東小学校
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、体を守る働きの「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。

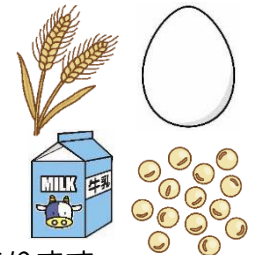
しょくもつ 食物アレルギー— しょうじょう で どんな症状が出るの？

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、おうと、腹痛、げり、けつべん 血便など
そのほか、すつう 頭痛、げんき 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変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。

