

きゅうしょくだより

大阪市立長池小学校

令和7年11月



食物アレルギーについて知ろう

私たちの体には、ばいきんやウイルスから体を守るために「めんえき」というシステムがあります。

私たちが生きていくうえで大切な食べ物ですが、体にふれたり入ったりした時、悪いものだと間ちがえて「めんえき」が体を守ろうと、こうげきしてしまうことがあります。このはんのうを、アレルギーと言います。

アレルギーのしょうじょうは、くしゃみ、鼻づまり、まぶたがはれる、じんましんなどいろいろあります。

主な食物アレルギーをおこしやすい食べ物



きゅうしょく☆メモ



かきは、秋がしゅん（たくさんとれて、おいしい時期）のくだ物です。ビタミンCやカロテン、食物せんいなど、たくさんのえいようそが入っています。日本のかきは、海外でもそのまま「KAKI」とよばれていることが多いです。



給食では、21日（金）に「かき（富有柿）」が登場します。

アナフィラキシーとアナフィラキシーショック



じんましんやかゆみ、こきゅうがぜいぜいする、強いおなかのいたみなどのアレルギーのしょうじょうがいくつも表れることをアナフィラキシーと言い、意識がなくなるなどきけんなしょうたいをアナフィラキシーショックと言います。

みんなで安全に給食を食べるために



食べる前（まえ）にかならず、こん立（だて）をたしかめましょう。また、おかわりのときにも気（き）をつけましょう。



おかずや牛（ぎゅう）にゅうなど、とばしたり、こぼしたりしないようにしましょう。



決められた Tong（とング）やおたまを使いましょう。



くばり（くば）間ち（ま）がいがいいないようにしましょう。

給食（きゅうしょく）以外（がい）でも遠足（えんそく）などで、お弁当（どう）やおやつ（おやつ）のこうかん（こうかん）をしないなど、みんなで食べる（た）ときに注意（ちゅうい）したらよいことを考えて（かんが）みましょう。