

# きゅうしょくだより

大阪市立長池小学校

令和7年11月



## しょくもつ 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上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。

アレルギーのしようじょうは、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



こむぎ  
小麦



そば



たまご



にゅう



らっかせい  
落花生



くるみ



えび



かに



さば



さけ



いくら



あわび



カシューナッツ



アーモンド



ごま



だいず  
大豆



りんご



バナナ



キウイフルーツ



オレンジ



ぎゅうにく  
牛肉



にく  
ぶた肉



にく  
けい肉



いか



もも



まつたけ



やまいも



ゼラチン

### きゅうしょく☆メモ

## かき

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、たくさんのが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ようじょうがいつも表れることをアナフィラキシーと言い、意しきがなくなるなどきんなじ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



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



おかずや牛にゅうなど、とばしたり、こぼしたりしないようにしましょう。



決められたトングやおたまを使いましょう。



配り間ちがいがないようにしましょう。

きゅうしょく がい えんそく とう  
給食い外でも遠足などで、おべん当やおやつのこうかんをしない  
など、みんなで食べるときに注意したらよいことを考えてみましょう。