

きゅうしょくだより

10月号
2018年9月28日
札幌市立有明小学校

食物アレルギーってなんだろう？

食欲の秋。おいしい果物がたくさんとれる時期です。果物を食べた時、「あれ？口の中が、かゆい…。これってアレルギーかな？」と思ったことがあるかもしれません。今月は、食物アレルギーについて考えていきましょう。



食物アレルギーとは…

本来は体を守る免疫機能が、体に必要となる食物に対して過敏に働いてしまうことです。

大きく分けると、3つに分類されます。

即時型

原因となる食物を食べてから2時間以内に症状が出るもの。症状は軽いじんましんから、アナフィラキシーまでいろいろ。

口腔アレルギー症候群

食べてから5分後以内に喉がかゆくなったり、イガイガしてきたりするアレルギー。

冒頭に書いた、りんごを食べてすぐ、口の中がかゆくなるのは、口腔アレルギー症候群。シラカバ花粉とバラ科の果物は同じタンパク構造を持つので、北海道は、バラ科の食物の口腔アレルギー症候群がとても多い。

食物依存性運動誘発性

アナフィラキシー

原因となる食物を食べてから2時間以内に運動することで、じんましんから急激にアナフィラキシーに進む。



食物アレルギーは、問診（これが一番重要！）、検査（補助的なもの）、食物経口負荷試験（専門施設で行われる）、これらを組み合わせて診断されます。

食物アレルギーかな？と思ったら、恐れて自己判断で除去するのではなく、正しい診断を受けましょう。アレルギーの食物以外をどんどん除去していくと、栄養が偏ってしまう可能性があります。また、何でも除去していると、もしもの災害時に食べるものがほとんどなくなってしまう可能性もあります。

お困りの際は、栄養士や養護教諭もお話をうかがいますので、ご相談ください。

10月 よていこんだて

月	火	水	木	金
1 振替休業日 	2 ①ごはん ②ししゃも（メス）のから揚げ ③小松菜スープ ④マーボーなす ①米 ②カラフトししゃも ③バラベーコン、小松菜、緑豆はるさめ、ホールコーン④なす、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	3 ①セルフドック（背割コッパ、ポークフランク★） ②あさりのチャウダー ③コールスローサラダ ①パン：小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵、フランク：豚肉 ②あさり、バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ ③キャベツ、にんじん、ホールコーン	4 ①ゆであげミートソース ②もやしのごまサラダ ③パイン缶詰 ①麺：小麦粉、パセリ、ルウ：豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、マッシュルーム、セロリ、にんにく ②小松菜、もやし、ホールコーン、にんじん	5 ①たきこみいなり ②とんかつ ③からしあえ ①米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、ごま ②豚肉、卵 ③ロースハム、小松菜、キャベツ

月	火	水	木	金
8 体育の日 	9 ①ひじきごはん ②けんちん汁 ③野菜コロッケ★ ④ブルー ①米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース ②鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ ③じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、スキムミルク	10 ①エビバーガー (横割バンズ、エビバーグ★、タルタルソース★) ②イタリアンスープ ③フルーツカクテル ①パン：小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵、バーグ：えび、たら、玉ねぎ、卵白、ソース：ピクルス、卵②バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ③みかん、パイナップル、黄桃、梨、なつみかん(いずれも缶詰)、りんごジュース	11 ①しょうゆラーメン ②シナモンポテト ③りんご ①麺：小麦粉、汁：豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くずくめ②さつま芋	12 ①きのこごはん ②みそ汁 ③鮭の南部揚げ ①米、大麦、油揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのきたけ、ぶなしめじ、たまごたけ、干しいたけ、グリーンピース ②じゃがいも、玉ねぎ、わかめ ③鮭、卵、ごま
15 ①カレーライス ②和風サラダ ①米、ルー：豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース②大根、きゅうり、にんじん、しらす干し、ごま	16 B日課 ①肉いため丼 ②みそ汁 ③ヨーグルト★ ①米、具：豚肉、メンマ、にんじん、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま②あさり、ごぼう、小松菜	17 ①黒コッペパン ②小松菜のクリーム煮 ③あさりのサラダ ④梨 ①小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵②バラベーコン、小松菜、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク ③あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま	18 ①親子うどん ②ごまみそポテト ③黄桃缶 ①麺：小麦粉、汁：卵、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、たまごたけ ②じゃがいも、ごま	19 ①ビビンバ ②かぼちゃコロッケ★ ③フルーツミックス ①米、大麦、豚肉、豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれん草、もやし、ごま②かぼちゃ、マッシュポテト、玉ねぎ③みかん、パイナップル、りんご、黄桃、梨(いずれも缶詰)
22 振替休業日 	23 ①ごはん ②つみれ汁 ③豚肉の竜田揚げ ④おかかふりかけ ①米②すりみ、豆腐、しょうが、だいこん、にんじん、長ねぎ③豚肉、しょうが④しらす干し、糸かつお、のり、青のり、ごま	24 ①角食 ②きなこクリーム ③ポトフ ④いわしスパイス揚げ ①小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵②豆乳、きなこ、バター ③ウインナー、バラベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん④いわし、しょうが、にんにく	25 ①バターコーン ラーメン ②きなこポテト ③柿 ①麺：小麦粉、汁：豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、ホールコーン、わかめ ②じゃがいも、きなこ	26 ①ごぼうピラフ ②釧路産たらフライ★ ③切干大根のサラダ ①米、大麦、バター、バラベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ ②たら③切干大根、まぐろ、にんじん、もやし、きゅうり、ごま
29 ①ごはん ②さつま汁 ③さんまの煮つけ ④ブルーベリーゼリー★ ①米②豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ③さんま、しょうが④ブルーベリー果汁	30 ①ごはん ②豆腐の オイスターソース煮 ③ひじき入り ぎょうざ(1こ) ④ナムル ①米②豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく③豚肉、キャベツ、ひじき、鶏肉、長ねぎ、しょうが、しいたけ、ホタテエキス、カキエキス ④ほうれん草、もやし、にんじん	31 ①ハンバーガー (横割バンズ、ハンバーグ★) ②かぼちゃのポタージュ ③ハムコーンサラダ ①パン：小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵、バーグ：牛肉、豚肉、玉ねぎ、鶏卵、牛乳②バラベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ③ローズハム、ホールコーン、キャベツ	11/1 ①きつねうどん ②チーズポテト ③柿 ①麺：小麦粉、汁：油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草②じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク	11/2 ①ごはん ②肉味噌おでん ③揚げえびシュウマイ★ ④あさりの佃煮 ①米②さつま揚げ、うすら卵、がんも、こんにゃく、にんじん、大根、ふき、昆布、鶏肉③たら、えび、玉ねぎ④ごぼう、にんじん、あさり、しょうが

※牛乳(200mL)は、毎日つきます。

※食材・くだものは流通状況により変更になることがあります。また、海産物全般について、甲殻類を捕食していることから小さなかに、えびが混入している場合があります。あらかじめご了承ください。

※献立名の下欄には、使用する主な食材を表示しています。詳しい食材表が必要な場合は学校まで御連絡ください。

※★は加工食品です。