



きゅうしよくだより

令和2年12月4日
札幌市立東苗穂小学校

食物アレルギーについて知ろう

今回のおたよりでは、食物アレルギーについてお知らせします。お子さんの健康を改めて見つめる機会として参考にしていただければ嬉しいです。

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



食物アレルギーの原因として多い食物



鶏卵



牛乳



小麦

幼児期



魚卵



ピーナッツ

学童期



甲殻類



果物



魚類

食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状



赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しなど

粘膜症状



白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど

呼吸器症状



のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど

消化器症状



気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

食物アレルギーだと思ったら・・・？

まずは学校にお知らせください！安心して給食を食べてもらえる環境づくりに努めます。

くわしく知ろう！

口腔アレルギー症候群

「口腔アレルギー症候群」とは花粉症の人が、よく似たアレルギーをもつ食べ物を食べてアレルギー症状を起こしてしまうことです。唇や口の中がかゆくなったり、のどがイガイガしたりする症状をおこします。

（口腔アレルギー症候群の組み合わせ例）

カバノキ科（シラカバ・ハンノキ）

→バラ科（もも・りんごなど）やヤマノイモ科（やまいも）、マメ科（落花生）など

イネ科（カモガヤ）

→ウリ科（すいか）やナス科（トマト）など



安心♥プラス

食物アレルギーじゃないかも！？

◆仮性アレルギー

→新鮮ではない野菜やくだもの、サバ科の魚などの中には、アレルギーと似た症状を起こす化学物質が含まれていることがあります。

◆乳糖不耐症

→牛乳を飲んだらおなかがゴロゴロする人は、「乳糖不耐症」という体質かもしれません。

◆食中毒

→生の魚介類を食べて8時間以内におなかが痛くなったときは、アニサキス（寄生虫）による食中毒かもしれません。

12月よていこんだて

月	火	水	木	金
7 玉ねぎたっぷりミートソーススパゲティ フレンチポテト 	8 シーフードカレーピラフ とうふナゲット グレープゼリー	9  ぶた肉と玉ねぎのしょうがいため丼ぶり みそけんちんじる おひたし	10  きなこあげパン ハッピー!!タッピー!! オニッチスープ!! あさりのスパゲティサラダ	11 とりごぼうごはん みそしる ちくわチーズつめあげ
スパゲティ・豚肉・フードリサイクルさつおう・人参・マッシュルーム・コーン・セロリー・にんにく・じゃがいも	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・人参・フードリサイクルさつおう・焼き豆腐・鶏肉・フードリサイクルさつおう・卵・ぶどう・粉寒天	ごはん・豚肉・フードリサイクルさつおう・りんご・しょうが・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・小松菜・白菜・糸かつお	コッペパン・きなこ・ベーコン・じゃがいも・フードリサイクルさつおう・人参・コーン・トマト缶・あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま	胚芽精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ごま・厚揚げ・小松菜・ちくわ・チーズ・卵
14  道産ほたてのかいせんラーメン ごまポテト バナナ	15 ごもくごはん みそしる 道産ほたてのザンギ 	16  ビビンバ ワカメスープ かぼちゃコロッケ	17 くろコッペパン コーンシチュー 道産かれいのこうそうやき  べにまどんな	18 ごはん マーボーどうふ ひじきいりぎょうざ ごまあえ
ソフトラーメン・豚肉・いか・ほたて・えび・玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草・メンマ・長ねぎ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・じゃがいも・ごま・バナナ	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・しいたけ・グリーンピース・あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ・ほたて・しょうが・にんにく	胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま・わかめ・豆腐・しいたけ・長ねぎ・ごま・かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ	黒コッペパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・黒がれい・乾燥人参・オニオンパウダー・赤ピーマン・乳加工品/紅まどんな	ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・しいたけ・豆板醤/豚肉・キャベツ・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・しょうが・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス/小松菜・白菜・ごま
21 にくうどん かぼちゃのいとこにみかん  冬至	22 エスカロップ こまつなとコーンのサラダ	23 道産牛のカレー だいこんサラダ 	24 ツイストパン イタリアンスープ フライドチキン オレンジゼリー 	25 終業式  ごはん いりどり 道産あさぎけフライ こうはくなます 
ソフトめん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ・たまごだけ/かぼちゃ・あずき・白玉もち/みかん	胚芽精米・大麦・バター・たけのこ・豚肉・卵・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく/小松菜・コーン・ごま	胚芽精米・牛肉・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく/だいこん・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま	ツイストパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・マカロニ/鶏肉・にんにく・牛乳/オレンジジュース・粉寒天	胚芽精米/鶏肉・しょうが・つと・人参・こんにゃく・たけのこ・ごぼう・高野豆腐・しいたけ/秋鮭/大根・人参



◆毎回、牛乳200mlがつかます。

◆くだもの等は、変更することがあります。

◆献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。
(//は献立の区切りです。)

◆海産物(ししゃも、しらす、あさり等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。



玉ねぎ料理コンテストで選ばれた3品が登場!

10月に実施した「玉ねぎを食べよう週間」において5、6年生に募集をした「玉ねぎ料理コンテスト」で選ばれた3品の料理が今月の給食に登場する予定です!

- ・12月7日(月)は東苗穂小6年生KYさんの「玉ねぎたっぷりミートソーススパゲティ」
- ・12月9日(水)は札幌小の5年生YHさんの「ぶた肉と玉ねぎのしょうがいため丼ぶり」
- ・12月10日(木)は札幌小6年生ONさんの「ハッピー!!タッピー!!オニッチスープ!!」

以上の料理を「フードリサイクルさつおう」という玉ねぎを使用して作る予定です!お楽しみに★



東区マスコットキャラクタータッピー