



# 食育だより

令和7年度  
第10号  
京都府立舞鶴支援学校

2月17日～23日は、(公財)日本アレルギー協会が制定した「アレルギー週間」です。いろいろなアレルギーがある中で今回は、“食物アレルギー”の症状や注意点についてお伝えします。食物アレルギーのある人が原因となる食べ物を食べたたり触ったりすると、体に様々な症状が出ます。食物アレルギーの症状がない人も、そのことを知っておいてほしいと思います。



## 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み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 どんな症状が出るの?

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

アレルギー(アレルギーを引き起こす物質)によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとまなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

### ★献立表確認のお願い★

給食での食物アレルギー発症を防ぐため、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良いときに、まずは御家庭で食べていただくことをおすすめします。

毎月お配りしている献立表には、献立名の右横の欄に、その献立に使用している食材を載せています。学校で初めて食べる食材や気になる食材がありましたら、学校にお知らせください!

## < 食物アレルギーと間違えられやすい症状 >

### 乳糖不耐症



牛乳や粉ミルク等を飲んだときに、消化不良を起こします。これは、牛乳などを分解する酵素(ラクターゼ)が先天的に少ない場合や酵素の働きが弱い場合に起きます。

### ヒスタミン中毒



鮮度の落ちたさばやかつお等の魚を食べた後に、じんましんや嘔吐の症状を引き起こすことがあります。これは、食物アレルギーではなく、ヒスタミン中毒であることも多いです。

※いずれにしても、症状が出た場合は医療機関を受診しましょう。

# 給食月間の取組をしました！

小学部では、食への興味関心の幅を広げたり、食べることの楽しさを感じたりすることをねらいに給食についての学習をしました。1・2月の献立『万博参加国の料理』について知ったり、調理室でどのようにして給食が作られているのかについて写真や映像を見て学んだりしました。また、実際に給食に入る玉ねぎの皮むきやピーマンの種取りに取り組みました。“これが給食になるんだ！”という期待感をもって、活動することができました。



調理員さんに、「明日の給食よろしくお願ひします！」と伝えて野菜を渡しました😊

