

2月 給食だより

令和5年1月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

食物アレルギーについて知ろう!

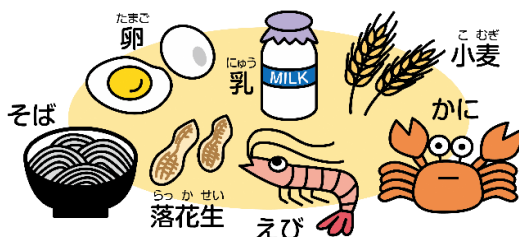
食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型

食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる

「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。

アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの原因食物



この7つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆・ナッツ類・果物・肉・魚・やまいもなど、さまざまな食物が原因となります。

今月のかみかみ献立

みそおでん



《中学年4人分》

《作り方》

豚肉	80g	(1) 豚肉は3cm幅のスライス、厚揚げ・こんにゃく・じゃが芋は2cmの角切り、ささがきてんぷらは色紙切り、大根・人参はいちょう切り、さやいんげんは3cmにそれぞれ切っておく。
厚揚げ	80g	(2) 削り節でだしをとる。
ささがきてんぷら	40g	(3) 大根は下茹でしておく。
こんにゃく	120g	(4) 鍋にだし汁・半量の味噌・他の調味料全部を入れ、材料を入れて煮る。材料がやわらかくなったら、残りの味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。
じゃが芋	160g	
大根	120g	
人参	60g	
さやいんげん	20g	
味噌	28g	
三温糖	8g	
濃口醤油	4g	
削り節	2g	
水	120cc	



食物アレルギーの症状

