



# 食育だより6月

門川町学校給食センター  
R8.6.1発行  
令和8年度No.1

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。食物アレルギーについて知りましょう。



## 食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギ-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。



### 触れるだけでも

牛乳のアレルギーがあるAちゃん



大丈夫か？  
ちよつとかゆいかも

食物アレルギーは、触れただけでも症状が出ることもあるのよ、気をつけようね



### 食物アレルギーの原因として多い食物



### 新規発症例が多い食物

#### 幼児期



魚卵 ピーナッツ

#### 学童期



甲殻類 果物 魚類

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、湿しんなど



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

## あなたはどのタイプ？ おやつを食べ方

好きな量を食べてだけ食べます



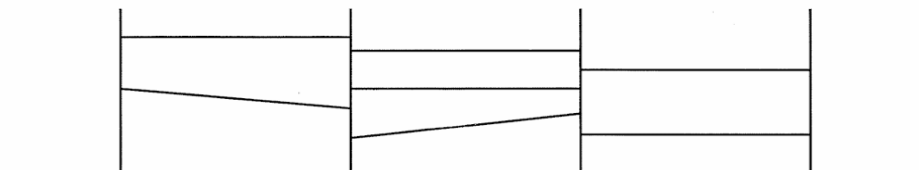
テレビやスマホを見ながら食べます



夜、ねる前にも食べます



時間や量を決めて食べます



この調子で続けていきましょう！

ねる前に食べるのをやめましょう！  
つぎの日の朝、食欲がわかず、朝食が食べられなくなってしまいます。

食べる量を決めましょう！  
食べすぎは、むし歯やひまんの原因になります。

食べる時間を決めましょう！  
だらだら食べていると、大切なごはんが食べられなくなってしまいます。

## おやつの役わりについて考えてみよう！

おやつは、「間食」といって、食事と食事の間の時間にとるもので、1日の足りない栄養や水分をおぎなえます。スナックがしや、あまいかしただけではなく、果物やヨーグルトなどもとりましょう。また、運動や勉強をした後の気分転かんや、リラックスにも役立ちます。

