



給食だより 2月

令和6年度 さいたま市立内谷中学校給食室

食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？



消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目（義務表示）



食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。



★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※食品表示基準が一部改正され、2024年3月28日、表示推奨品目に「マカダミアナッツ」が追加され、「まつたけ」が削除されました。



アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。



花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」（花粉-食物アレルギー症候群ともいう）を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。



食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。



給食のあずきは 手作りをしています！

白玉ぜんざいのあずきは、あずき缶を使用しているのではなく、給食室で朝から乾燥のあずきを1時間ほど水につけて戻します。次に茹でてこぼしをしてあく抜きをします。その後、規定量の水で軟らかくなるまで煮ます。あずきが柔らかくなったら、数回に分けて砂糖を加えて作ります。



給食室でのコマ

給食レシピ紹介

<米粉のココアケーキ>

材料 (中学生4人分)

米粉	60g
砂糖	30g
ココア	4g
ベーキングパウダー	2g
油	20g
豆乳	60g
アルミカップ	4個
粉糖	少々

作り方

- ①米粉～ベーキングパウダーまでを合わせて振るう。
- ②①に油、豆乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③カップに②を入れる。
- ④170℃に温めたオーブンで20分程度焼く。
- ⑤粗熱がとれたら、茶こしで粉糖をふる。

1月 献立 より



小麦粉でなく米粉を使用し、卵・牛乳を使用しないレシピなので、小麦・卵・乳アレルギーがある子どもたちも安心して食べられます。