

7月 食育だよ！

平成31年6月28日
世田谷区立砦中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

食物アレルギー を知ろう

食物アレルギーとは、特定の食べ物に対し、体を守る働き
の「免疫」が過剰に反応することによって起こる症状のこと
です。食べ物や症状は人によってさまざまですが、時に命に
関わるアナフィラキシーを起こすこともあり、注意が必要です。

★症状の一例



かゆみ
じんましん



くちびるや
まぶたのはれ



腹痛
吐き気



口やのどの
違和感



咳
鼻づまり

全身に複数の症状が出ることを「アナフィラキシー」といい、さらに、血圧の
低下や意識障害などの症状を伴うことを「アナフィラキシーショック」といいます。



すぐ病院へ！

★こんな物にも気をつけて！

食べたり飲んだりしたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしたときにも
アレルギー症状が起こることがあります。



牛乳の空きパック・
卵の殻



小麦ねんど



乳成分の入った
せっけん



そば殻のまくら



小麦粉・脱脂粉乳・
きな粉など粉末のもの

給食レシピ～6月の人気メニューから～

☐ ガーリックトースト

材料	5人分	切り方等	作り方
ソフトフランスパン	5本		①パンを縦に半分に切る。 ②溶かしたバターににんにく、パセリ、 粉チーズを加え、よく練り混ぜる。 ③パンに②を塗り、オーブンで焼いてで きあがり。
バター	35g		
にんにく	1/2片	みじん切り	
パセリ	4g	みじん切り	
粉チーズ	大さじ2と1/2	みじん切り	

ソフトフランスパンは冷めてもやわらかく食べやすいパンです😊