



6月は食育月間です!

献立表

Table with 5 columns (days 3-7) and 4 rows of menu items. Includes items like 牛乳, ごはん, 豚肉, etc.

食材等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。一日あたりの平均

エネルギー823kcal たんぱく質31.5g 脂質26.4g 塩分3g



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「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。

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!

アレルギーを起こしやすい食品

加工食品には、必ず表示をしなければならない「特定原材料」7品目と、可能な限り表示するよう努める「特定原材料に準ずるもの」20品目が定められています。

特定原材料: 卵, 牛乳, 小麦, 落花生, えび, かき, そば

特定原材料に準ずるもの: いくら, キウイフルーツ, くるみ, 大豆, カシューナッツ, バナナ, やまいも, もも, りんご, さば, こま, さけ, いか, 鶏肉, ゼラチン, 豚肉, オレンジ, 牛肉, あわび, まつたけ

※平成26-27年全国実態調査における発症数の多い順に記載 (消費者庁「平成27年度食物アレルギーに関する調査研究事業報告書」より)

こんな物にも気をつけて!



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

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