

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）

☆☆お知らせ☆☆
 新年度（令和6年度）1学期給食申込み予定です。

- ・現1・2年生の申込み 2月1日～2月22日
- ・新1年生（小6）の申込み 1月中旬～2月22日（就学通知書に同封され、市教育委員会より配布されます）
- ・兄弟姉妹が在籍している場合、給食費を合算して振り込むことができます。
- ・就学援助及び就学奨励費の申請をするご家庭も1学期の給食費の振り込みが必要です。認定された場合は後日、市教委より返金されます。

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。



～ 2月の献立より～

- ☆ **2日** →節分献立 ・恵方ちらし寿司と、かえり煮干し（鰯の子）を使用した大豆と小魚の揚げ煮です。恵方巻によく使われる海鮮をイメージして、ちらし寿司にえびといかを加えました。大豆と小魚の揚げ煮には、邪気を払う鰯を使い、大豆と甘辛のたれを和えます。のっぺい汁には、かわいい鬼のかまぼこが入ります。
- ☆ **14日** →バレンタイン献立 ・14日はバレンタインデーです。3種類のチョコチップを使った大人気のチョコラボンボンキーを作ります。お楽しみに！
- ☆ **27日** →姉妹都市 下郷の献立 ・西東京市の姉妹都市である福島県南会津下郷町から、ソースカツとこづゆの献立です。こづゆは、帆立の貝柱を入れた汁ものです。

【12月の献立に使われた主な食材の産地】

産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名
北海道	玉ねぎ・じゃがいも	栃木	長ねぎ・	鹿児島・沖縄	かぼちゃ・いんげん
青森	ごぼう・にんにく・りんご	石川・広島	かぶ・レモン	長野	えのき・しめじ・エリンギ
愛知	きゃべつ	静岡	セロリ・みかん	西東京市	ほうれん草・ゆず・きゃべつ
千葉	人参・青梗菜・パセリ	群馬	きゅうり・もやし・ブロッコリ	西東京市	大根・白菜・さつまいも・小松菜
埼玉	小松菜・里芋	茨城	にら・赤パプリカ	新潟	米・まいたけ
高知	生姜・ゆず	茨城	れんこん・きゅうり・ピーマン	東京・群馬・岩手・青森	牛乳（原乳）

※西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

