

# 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。



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、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



## 花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症、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。

スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



西東京農産物キャラクターのめぐみちゃんです。地場野菜を食べよう！

### ★今月の地場野菜の予定

- ◇ 都築勲さんより 大根・小松菜
- ◇ 本橋和利さんより 白菜

### ☆☆お知らせ☆☆

新年度（令和8年度）給食申込み予定です。  
1年間まとめた申込みとなります。

- ・現1・2年生の申込み 2月9日～2月27日
- ・新1年生（小6）の申込み 1月中旬～2月27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）

提出期限 2月27日（金）

- ・弁当を選択する場合でも提出は必要です。
- ・令和6年度より給食費無償化に伴い公費負担となっておりますので、振り込みは必要ありませんが申込書の提出がなければ、給食の提供はできません。

※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。

## ～ 2月の献立より～

- ☆ 3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。
- ☆ 13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ケーキを作ります。お楽しみに！
- ☆ 16日、17日、27日 →保谷一小6年生考案献立 ・6年生の給食献立チームが考えた給食メニューが登場します。さつま芋ご飯や、旬野菜たっぷり味噌汁、いかのガーリックバターソテーなど、味、栄養、彩り、季節感にこだわったオリジナリティあふれる献立です。

