



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2025年 10月 24日

発行人 校長 杉原たまえ

栄養教諭 梅本葉月

農大稲花小の街路樹の金木犀が満開で、さわやかな風を感じる季節となりました。暦の上では、もうすぐ冬が訪れます。

■ 食物アレルギーについて ■

今から 60 年前の日本では、「アレルギー」はほとんど確認されていませんでしたが、食物アレルギーをはじめ、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎など、現在では国民の 3 人に 1 人が何らかのアレルギーをもっていると言われています。

中でも、食物アレルギーは、過去 20 年くらいの間に急増しています。以前には見られなかった果物、野菜、芋類などによる食物アレルギーも報告されています。また、成長してからアレルギーを発症するケースもあります。

さらに、新しいタイプの食物アレルギーも注目されています。

● 口腔アレルギー症候群

主な原因抗原は、一部の野菜や果物（キウイ・メロン・モモ・パイナップル・リンゴなど）です。口の中でピリピリしたり、耳の奥がかゆくなったりする症状だけのことが多いですが、まれにショック症状を呈する場合もあります。

日本では、花粉症との交差反応性が指摘されています。

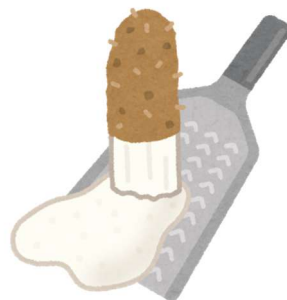
● 食物依存性運動誘発性

アナフィラキシー

まれな疾患ですが、ある特定の食物と運動の組み合わせで蕁麻疹から始まり、ショック症状にいたる場合があります。

昼食を食べた後、昼休みに激しい運動をした場合に蕁麻疹の出現に始まり、咽頭浮腫、ぜんそくなどの呼吸器症状を伴いショックに至る場合があります。

長芋をおろす際に、素手で触ったら、手がかゆくなったという経験をしたことはありませんか？長芋の皮に近い部分には、シュウ酸カルシウムという成分が多く含まれているため、触ると針のようにチクチクします。同じように、口の中でもかゆくなることがあります。シュウ酸カルシウムによるかゆみは、前述の口腔アレルギー症候群とは異なり、物理的反応によるかゆみであることが多いです。自己判断せず、アレルギー専門医にご相談いただく必要があります。食物アレルギーの日常の治療のポイントは、正しい診断に基づいて、必要最小限度の食物除去を行うことです。



「あれもこれも食べられない」と複数の食品についてアレルギーがある事例は稀だと言われています。

例えば、生のイクラを食べた後 発疹が出て受診した場合、血液検査では「魚卵」という大きなくりでしか検査することができないことがあります。そのまま「魚卵アレルギーとしてすべて除去」と学校へ申告すると、タラコや骨ごと食べるようなシシャモやハタハタ、メヒカリなど雄雌を区別することができない魚まで、これらすべてを安全のために除去せざるをえません。そのため、児童が多様な食物を摂る機会が減少してしまいます。

アレルギー専門医を受診して、「経口負荷試験」（医師の指示のもと、実際にその食品を食べて確認する試験）などを行うと、「食べられない食品は生のイクラのみだった」という事例は少なくありません。アレルギー食材を特定することで、食べることができる食材の幅がぐっと増えます。

また、小児の鶏卵・牛乳・小麦・大豆アレルギーは3歳までに約50%、5-6歳までに約60-70%が治るため、定期的に負荷試験を受けることで、食事制限の解除を期待できます。



また、よくある誤解の一つに「ピーナッツアレルギー」があります。名前に「ナッツ」とついているので、ピーナッツアレルギーの人は、カシューナッツやココナッツも「ナッツ」と名前につくものはすべて食べられないのではないか？と思われるかもしれませんが。

しかし、ピーナッツは、木の実（ナッツ）ではなく、「大豆」などのマメ科の仲間です。ピーナッツがマメ科だからといって、「ピーナッツアレルギー」の人が、他のマメ科の食品にもアレルギーがあるとは限りません。食物アレルギーについて考える際には、「ナッツ類」、「豆類」と一括りにするのではなく、食品ごとに判断する必要があり、個別にアレルギー検査をする必要があります。



農大稲花小は、集団を対象として一斉調理をしていることや、安全を第一優先にしているため、食物アレルギーへの対応には限界がありますが、原因となるアレルギー（食材）を除去した給食を提供する際は、他の料理を多めに盛り付けて提供するなど、できる範囲での配慮をしています。

今後も、食物アレルギーのある児童の人数や食品の種類、給食施設の状況など様々な条件を考慮して総合的に対応を検討してまいります。

参考：クリックするとウェブサイトへリンクします。

- ・ [厚生労働省 リウマチ・アレルギー情報](#)
- ・ [日本アレルギー学会専門医・指導医一覧](#)
- ・ [厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2022](#)

■食物せんいをしっかりとっていますか

やさい・くだもの・きのこ・かいそうを食べていますか

季節の変わり目は、アレルギー様症状が出る児童が増える時期です。風邪なのか、アレルギー物質に反応して症状が出ているのか、はっきりしないとモどかしい気持ちになることでしょう。前述のとおり、「あれもこれも食べられない」と1人の児童が何種類もの食品のアレルギーがある事例はごく稀だと言われています。自己判断で〇〇アレルギーと決めつけて食の範囲を狭めてしまうのは、とてももったいないことです。専門医を受診しましょう。

さて、近年、^{ちようないさいきんそう}腸内細菌叢の乱れとさまざまな疾患との関連が明らかになってきています^{*}1。アレルギー疾患患者は、特定の腸内細菌叢が著しく増減したり、多様度の低下が確認されるようになるなど、腸内細菌叢を利用したアレルギー予防や治療法が開発されてきています。



腸内細菌叢の状態を知るにはどうしたらよいでしょうか？

「便」を見れば簡単にわかります。「バナナの形をした臭くないうんち」をしている人は健康そのものです。「ベタベタしたうんち」「コロコロしたうんち」「水のようなうんち」は、お腹の調子が悪いサインです。

腸内細菌叢を良い環境に保つために大切なことは、昔から言われている「基本的な生活習慣」を続けることです。

- ・様々な食品をバランスよく食べる。
- ・食物せんいの豊富な玄米、野菜や果物、海藻、豆を毎日食べる。
- ・よく噛んで唾液を出して食べる。
- ・しっかり眠って体の疲れをとる。
- ・歯をていねいに磨く。

など、当たり前の生活習慣を続けることが何よりも大切なことです。

この「当たり前のことを続ける」ことが意外と難しいことは、みなさんもよくわかっているのではないのでしょうか？

少し怠ったぐらいでは、大きな影響を及ぼさないで、「ここ数か月、お通じがよくない」、「虫歯になった」、「健康診断の血液検査の結果が悪かった」など、はっきりとした症状や数値が出てから、やっと自覚できるようになります。

自覚症状が出てきた段階でも、生活習慣に気を付けるようにすれば、まだ間に合います。お通じが悪いという人は、まずは、「バナナの形をした臭くないうんち」を目指して、食事の仕方や内容を見直してみましょう。

給食の食べ残しを確認していて気になることは、「雑穀が入っているごはん」、「野菜の和え物」や「酸味の強い果物」、「豆の料理」の食べ残しの多さです。20%を超える食べ残しがある日もあります。野菜も果物も腸内細菌叢を整えるために必要な「酪酸菌」の餌となる食物せんいが豊富に含まれる食品です。

給食で野菜や果物を残してしまうという人は、ご家庭で食べることができる野菜や果物などを摂取して、給食で食べ残した野菜の分量を補うことをおすすめします。

※1 参考 「玄米のエビデンスⅢ」 渡邊昌,大坪研一,益崎裕章,内藤裕二著 発行年 2024 年

■食べ物の好き嫌い 克服するのは、学童期の今がチャンス！

肌寒くなってきて、本校の牛乳の残しがぐんと増えました。暑い日やミルメークがつくとほとんど残らない牛乳が、多い日は全校で14Lほどになります。牛乳の他にも、児童から好まれない料理として、青菜のお浸しや五目豆などがあります。

「好き嫌い」と「偏食」の違いは、一般的に20品以上の食べ物が食べられない場合が「偏食」と定義されていますが、20品未満であっても、苦手を理由に食べない品数が多いと、成長に影響しないか心配です。

一人ひとり、好き嫌いや偏食の理由は様々です。味、食感、香りが苦手、お腹が好いていない、食べ方がわからない、手や口の回りが汚れるのが嫌、時間が足りなかった等、理由がわかれば対策を立てやすいので、給食時間に食べ残しが気になる児童に理由を聞いたうえで、食べる方法を一緒に考えるようにしています。一口でも口にして挑戦していくうちに、成長と共に一つ二つと克服できます。

「好き嫌い」があっても、好き嫌いを克服して食べようとする意欲がある場合は心配ありませんが、「食べられない理由が自分でもよくわからない」という児童もいて、対策が立てづらいこともあります。3年生ぐらいまでには、嫌いな食べ物は数種類に絞りたいものです。3年生とするのは、味覚の閾値が広がるのが10歳くらいまでと言われており、様々な食体験を積むことで、その後の食生活がより豊かになると考えられているためです。

問題なのは、「嫌いな食べ物を抵抗なく残し、好きな物だけでお腹を満たしている」という場合です。ヒトの本能としてエネルギーが高い糖質や脂質を好み、酸味や苦味のある食べ物は危険を察知する防衛本能が働き、好みません。本能のままに食事をすれば、まずは生命を維持するために必要なエネルギーを確保し、酸味や苦味のある食べ物は後回しです。しかし、糖質や脂質だけ食べているのでは、生活習慣病などの疾病リスクが高まります。

飽食の時代のためか、この「嫌いな食べ物を抵抗なく残す児童」が、年々増えているように感じ、心配しています。ご家庭では、苦手なものに挑戦する意欲を損ねることがないよう、「エネルギーが高い料理や主食の量を減らし、主菜や副菜を全部食べられたら主食をお

かわりする』という方法を試していただきたいと思います。

後述の「さんまの塩焼きカボス添え」にもあるように、調理の仕方を変えるだけで食べられるようになることもありますので、ぜひいろいろ試して、味覚の秋を楽しみましょう。

参考：「偏食の教科書」,山口健太著,2023年12月5日,青春出版

■さんまの塩焼きカボス添え

先日、「さんまの塩焼き カボス添え」を提供しました。一昨年度まで、さんまの塩焼きに大根おろし醤油を添えていたのですが、大根おろしが苦手という児童も多く、残されがちでした。昨年度より、カットしたカボスを添え、自分で絞るスタイルにしたところ、いつもは魚に手をつけない児童も、カボスを絞って食べることに挑戦するようになりました。カボスを絞る量を自分で加減できることによって、喫食意欲が増すようです。

教室中が、カボスのさわやかな香りで満たされ、秋の味覚を楽しむことができました。

① ごはん

② さんまの塩焼き カボス添え
〈たべかた〉
まずは、カボスをかけずに一口どうぞ。
カボスをすこししぼって二口め。そのあとは
おこのみでカボスをしぼっていただきます。

③ ひじきとだいごんのきんぴら

④ みずなのみそ汁

⑤ 柿

⑥ 牛乳



しゃしん ねんせい りょう
写真は1・2年生の量です。

なつあつさの えいようにより、ヤーゴンだいごん、おかひじきのみずな にへんこうになりました。 2025年10月9日(木)

さんまの食べ方

① 中骨にそって箸を入れる ② 上の身から食べ、かぼすをしぼる。



③ 中骨をはずす ④ 中骨を上置き下の身を食べる



カボスのかわを下むきにして、かじゅうがかわにしたるようしぼると、カボスのかおりがたのしめます。

さんまのきれいな食べ方は骨は残さず、皮も全部を美味しく食べられる方法を紹介します！(ニッパビニュース)