

小学校家庭科・健康教育・食育副読本

知ろう！学ぼう！食物アレルギー ～みんなでいっしょに楽しく食べよう～ 【指導解説書】

プロジェクトA

エスエスケイフーズ株式会社 オタフクソース株式会社 ケンミン食品株式会社
株式会社永谷園 日本ハム株式会社 ハウス食品株式会社



「プロジェクト A」とは、「食物アレルギー配慮商品」を展開している、エスエスケイフーズ株式会社、オタフクソース株式会社、ケンミン食品株式会社、株式会社永谷園、日本ハム株式会社、ハウス食品株式会社の6社による「食物アレルギー協同取り組み」です。

私たちは「食物アレルギーの有無にかかわらず、みんなで食事を楽しく楽しめる社会の実現」に貢献することを活動理念とし、食物アレルギー配慮商品の普及やレシピの協同開発、情報発信、啓発活動に取り組んでいます。

この副読本は、児童の皆さんに食物アレルギーについての理解を深めていただき、どうしたらみんなで一緒に食事を楽しく楽しめるかを考え、行動してほしいと願って制作しました。

先生方には、この指導解説書をご参考に、家庭科・健康教育・食育等の学習活動のなかで副読本をご活用いただければ幸いです。

プロジェクトA 参加企業一同

内容解説

「食物アレルギー」って何だろう？

2～5 ページ

2 ページ

まんが

転校生のエイミは、自己紹介で「食物アレルギーで、卵と乳製品は食べられない」と話します。担任の先生は「食物アレルギーって知っていますか？」と児童に問いかけます。

3 ページ

知ってる？食物アレルギー

導入として、食物アレルギーへの関心を高めます。

＜解答＞ Q 正解だと思う方に○をつけよう。

Q1. 食物アレルギーは好き嫌いだと思いますか？

はい ☒ いいえ

Q2. 食物アレルギーはかぜのように人にうつると思いますか？

はい ☒ いいえ

3 ページ 食物アレルギーとは……

「食物アレルギー」とはどのようなものを説明し、さまざまな症状があることにふれます。食物アレルギーは、「好き嫌いではない」「うつるものではない」ということを伝えます。

4 ページ 食物アレルギーは人それぞれ

食物アレルギーの症状の起こり方や、症状の強さは人それぞれ違うこと、症状を起こさないようにするために必要なことなどを説明します。もし、症状を起こした友達がいたら、どうすればよいかを伝えます。

アレルギー症状への対応は、以下の資料が参考になります。

食物アレルギー緊急時対応マニュアル（出典：東京都アレルギー情報 navi.）

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pdf/pri06.pdf>



5 ページ 食物アレルギーの原因になる食べもの

食物アレルギーの原因になる食べものについて説明します。特に「卵」「牛乳」「木の実類」「小麦」はアレルギーを起こす人が多いことを、使われている食品の例とともに取り上げます。なお掲載のグラフは全年代を対象にした調査結果です。

さがしてみよう 給食の工夫

6~7 ページ

6 ページ まんが

エイミの給食は、みんなと違います。「ポテトサラダに使われているマヨネーズには、卵が入っている」というエイミ。給食にどんな食品が使われているか、献立表を見ればわかると話します。

<解答例> Q 給食のこんだて表を見てみよう。「卵」や「牛乳・乳製品」が入っているものはあるかな？

卵：わかめとたまごのスープ 牛乳・乳製品：クリームシチュー など

※給食がある学校は、各学校の献立表をご使用ください。（食物アレルギーの原因になる食べものの記載がない場合は、事前に栄養士の先生などにご確認をお願いします）

または、以下に記載の献立表の例をご使用ください。

日	曜日	献立名	主な材料とその働き		
			おもに体をつくるもとになる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (ぎいのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)
8	木	ぶたどん ぎゅうにゅう やさいとたまごのスープ	ぶたにく りんごにゅう たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ たけのこ もやし ながねぎ にんじん こまつな

<解答> 卵：やさいとたまごのスープ 牛乳・乳製品：ぎゅうにゅう

7 ページ 給食の工夫を見つけてみよう

食物アレルギーへの対応として、さまざまな工夫について例示します。

- ・使用している食品名が書かれている献立表もあり、食物アレルギーの原因になる食べものがわかる
- ・食物アレルギーに対応した給食を出す学校もある
- ・通常の給食と区別できるよう、食器やトレイの色を変える工夫がある など

※給食の食物アレルギー対応は、地域や学校によって異なる場合があります。

食品の表示はとても大切

8~9 ページ

8 ページ まんが

放課後、みんなで一緒に公園で遊びますが、友達からもらったおやつをエイミはすぐに食べません。「卵と乳製品が入っていないか、表示を確認してから食べる」と話します。

<解答> Q 8 ページのまんがの中の表示で、「卵」と「乳製品」だと思うものを書き出してみよう。

卵：卵黄 乳製品：バター、牛乳、ホエイパウダー

※ホエイパウダーとは、牛乳からチーズなどを作る際にできるホエイ（乳清）を、粉末状にしたもの。

菓子などの容器包装された加工食品に、食物アレルギーの原因になる食べものが入っているかどうかを知りたいときは、まず表示を見ることが大切であることを伝えます。

食物アレルギーの原因になる食べものについては、表示が義務付けられている「特定原材料（8品目）」と、推奨されている「特定原材料に準ずるもの（20品目）」を説明します。

参考として、飲食店などその場で食べる食品には食物アレルギーの原因になる食べものの表示義務がないため、必ずお店の人に確認するよう伝えます。また、製造したその場所で売られている食品（パン屋のパン、肉屋のコロッケなど）も同様です。

加工食品の原材料について、詳しく知りたい場合は、メーカーに確認が必要です。

アレルギー表示については、以下の資料が参考になります。

アレルギー表示について（出典：消費者庁ウェブサイト）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/assets/food_labeling_cms204_230309_01.pdf



同じ食事をいっしょに食べよう

10~14 ページ

日曜日、エイミがみんなを家に招待します。テーブルにはたくさんの料理が並んでいて、エイミが給食では食べなかったポテトサラダもあります。エイミの父が、「卵が入っていないマヨネーズ風調味料を使った」と説明し、食事には卵や乳製品、小麦などを使わない工夫ができると話します。

食物アレルギーがあってもなくても、さまざまな工夫によって、みんなで同じものを食べられることを説明します。特に食事に含まれていることが多く、アレルギーの症状を起こす人が多い卵、乳製品、小麦について、代わりに使える食品や調理方法の例を紹介します。

参考として、①しょうゆは「発酵」によってほとんどアレルギーを起こさなくなるため、小麦アレルギーでもしょうゆを食べられる人が多いこと、②食品の表示に書かれた「小麦」がしょうゆ由来のみの場合、そのことがわかれば、食品選びに役立つため、それをわかりやすく伝えるように工夫された表示もあることを説明します。

みんなで同じものを食べられる工夫として、食物アレルギーに配慮したさまざまな商品が販売されていることを紹介します。

12 ページで紹介された商品などを使い、食物アレルギーのある人も、ない人もみんなで一緒に楽しめる料理のレシピを紹介します。「食物アレルギー配慮商品」は、材料の中で色を区別し、わかりやすく示されています。

いっしょに食べると楽しいね！

15 ページ

エイミたちは食事の後、「楽しかったね」と話し、みんなで一緒に食べることができる楽しさを振り返ります。まとめとして、食品表示を確認したり、調理などを工夫したりすることで、食物アレルギーがあってもなくても楽しめることを伝えます。

＜解答例＞ Q エイミさんといっしょに食べたいメニューを 13・14 ページから選んでみよう。

また、そのメニューでどのような工夫がされているのか、見つけてみよう。

- ・卵、乳製品を材料に使用していない ※11 ページに書かれている工夫が参考になります。
- ・アレルギー配りよ商品を使用している

副読本を活用した学習指導案

学習のねらい

食物アレルギーについて正しく理解し、みんなで一緒においしく食べるための工夫について考える。

授業の展開例

学習過程	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 「食物アレルギーって何だろう？」という問いかけから、食物アレルギーについて考える。 ・副読本 p.2 を読み、p.3 のクイズに答える。 ・食物アレルギーによって起こる症状など、概要を確認する。	○食物アレルギーについて、マイナスイメージが先行しないよう留意する。 ○「食物アレルギーは好き嫌いではない」「人にうつることはない」ということを明確に伝える。
みんなでいっしょにおいしく食べるための工夫について考えよう		
展開 30分	2 食物アレルギーについて、理解を深める。 ・副読本 p.4～5 を読み、症状の起こり方や、食物アレルギーの原因になる食べものなどは人それぞれであることを知る。 ・副読本 p.6～7 を読み、給食には食物アレルギーに対応するさまざまな工夫があることを知る。 3 食品の表示について、理解を深める。 ・副読本 p.8～9 を読み、菓子などの容器包装された加工食品に、食物アレルギーの原因になる食べものが入っているかどうかを確認したいときは、まず表示を見ることが大切であることを知る。 4 みんなで一緒においしく食事をするための工夫について考える。 ・副読本 p.10～14 を読み、食物アレルギーがあっても、みんなで同じものを食べられる工夫について知る。 ・副読本 p.15 を読み、みんなで一緒に食べることの楽しさを確認する。	○食物アレルギーの原因になる食べ物や症状は多様であることを伝える。 ○症状が起きた場合は、すぐにまわりの大人たちに伝えるよう説明する。 ○給食の食物アレルギー対応は、地域や学校によって異なる場合があることに留意する。 ○大袋に入った菓子などの個包装には表示がない場合があるため、子供同士の交換などの際は食品表示を見て確認するよう伝える。 ○加工食品の原材料について、詳しく知りたい場合は、メーカーに確認が必要なことに留意する。 ○p.11「こんなにあるよ！食事の工夫」や p.12「さまざまな食物アレルギー配りよ商品」でさまざまな工夫・商品があることに着目し、自分ならどのような工夫ができるか考えるよう促す。
まとめ 5分	5 まとめとして食品表示を確認したり、調理などを工夫したりすることで、食物アレルギーがあってもなくても楽しめることを確認する。	○普段の生活の中で、食物アレルギーについて自分ができることを考えて行動するよう促す。

副読本を活用した授業の「児童からの主な質問と回答」

授業で児童からよくある質問と回答は以下の資料をご覧ください。

https://www.otafuku.co.jp/product/otafuku_allergy/pja/pdf/faq.pdf

