

テーマ 5

みんなで知ろう！ 食物アレルギー

予定時間

45分



食物アレルギーがある／ないに関わらず、食物アレルギーを引き起こす代表的な食品や、加工食品のアレルギー表示の見方など、基本的な知識を理解できます。友だちに食物アレルギーがある場合にはアレルギー症状を引き起こさないようにするための配慮についてもクラス全員で考えていきます。栄養教諭だけでなく養護教諭とのＴＴなど様々な授業などで活用ができます。

授業の目標

●食物アレルギーが起きるしくみや注意が必要とされている食品について理解するとともに、食物アレルギーが起きないようにするためにどのようにすればよいか考えることができる。

物語のあらすじ



ボナとベティの事件簿

食べ残しのナゾにせまれ！

探偵のボナとベティに相談を持ちこんできたのは、外国からの旅人たちを手料理でもてなしたポワールさん。食べ残しがあったことを怒っています。それぞれ残した食べ物は違うのですが……。せっかくのご馳走を旅人たちが食べなかった理由を、ポワールさんと一緒に推理していきます。

指導案

※短は短時間利用ができるコンテンツです。

目安の時間	学習活動と使用するコンテンツ	指導上の留意点 主な発問(●) 回答例(○)
導入 4分	物語1「食べ残しのナゾにせまれ！」を視聴させる。子ども同士が話し合いやすいように4人程度の班を作る。	PC、モニタ(またはプロジェクター、スクリーン、スピーカー)を用意し、アニメが視聴できるようにする。 ●これから出てくるアニメには探偵事務所が出てきます。そこにある事件が舞い込んできます。2人の探偵と一緒に、みなさんも探偵になって事件を解決してください。
5分	「旅人たちが、それぞれ特定の料理を食べ残した理由」について子どもたちに話し合わせ、発表させる。また子どもたちの意見を板書する。	登場人物や食べ残した料理を振り返りながら状況を確認したのち食べ残した理由について結びつけて考えさせる。 ●旅人は何人出てきましたか？ ●それぞれ何の料理を残しましたか？ ●どうして旅人たちは食べ残したのでしょうか？
3分	学習1「食物アレルギーの症状とアナフィラキシーの危険性」を視聴させる。食物アレルギーやその症状を理解させる。	食物アレルギーは特定の食べ物を食べたり触れたりすることで症状が起こり、場合によっては命の危険があることを伝える。特定の食べ物で症状が出るか、出ないかは人によって違うということを理解させる。 ●食物アレルギーはどのようなものですか？ ●なぜ食物アレルギーは起きるのでしょうか？

5分

学習2「食物アレルギーを引き起こす食べ物？」を視聴させる。クイズ形式でアレルギーを引き起こすことのある代表的な7品目を一つずつ順番に紹介する。

短



小麦はそのまま食べるものではないので、小麦粉でできている食品の代表例を挙げて、身近な食べ物に小麦が入っていることに気づかせる。

●次の7つの食品のうち、アレルギーを引き起こす可能性のある食べ物はどれだと思いますか？

5分

学習3「食物アレルギーはなぜ起きる？」を視聴させる。アレルギーが起きる仕組みについて理解させる。

短



食物アレルギーは体を守るしくみが、通常ならば問題のない特定の食べ物を排除しようとして起きてしまうこと、誰もがなる可能性があることを伝える。アレルギー反応が出る食べ物は人によりそれぞれ違うということを理解させる。

●どうして食物アレルギーが起きるのか、わかりますか？

5分

物語2「レタスのサラダを残した原因は？」を視聴させる。子どもとお父さんの食べ残しの理由が卵・エビのアレルギーだったことを確認する。次に、なぜお母さんが「レタスサラダ」を残したのか考えさせる。



レタスは、とても注意が必要な7品目に入っていないのに、どうして残したかという問いを投げかけ、興味関心を高める。ここで「ドレッシングがアレルギーを起こしているのではないか」という意見が出たら、アニメを視聴する前に話し合わせる。意見がまとまった段階でアニメを視聴させる。

●お母さんは、なぜアレルギーを引き起こすことのある代表的な食品ではない「レタスサラダ」を残したのでしょうか？

5分

物語3「旅人たちの食物アレルギー」を視聴させる。アレルギーを引き起こす食品には、ドレッシングのように入っていることがわかりにくいものがあることを確認する。



レタスサラダのドレッシングにアレルギーを引き起こすことのある代表的な食品であるピーナッツが入っていたからお母さんはレタスサラダを食べ残したということを理解させる。

●ドレッシングの中に何が入っていましたか？

5分

解説1「食物アレルギーで気をつけるポイント」を視聴させる。アレルギーで困っている人は、世の中にたくさんいることを伝える。アレルギーの患者さんをたくさん診てきたお医者さんの解説であることを伝える。

短



気をつけるポイント2つ「1:食品表示をよく見る・外食のときは材料を店員さんに聞く」「2:食後の激しい運動でアレルギーがでることがある(とくに中学生以上)」をしっかりと理解させる。

●プリンの材料は何が使われていますか？
○牛乳、卵(牛乳、卵アレルギーの人は食べられない)。
●外食でアレルギーの表示が書いてないときはどうすればよいでしょうか？
○店員さんに聞く。

まとめ

6分

学習4「自分がアレルギーでなくても気をつけることは？」を視聴させる。学校生活で起きやすい食物アレルギーのトラブルについて考えさせる。

短



食物アレルギーの人は食品に触れるだけでもアレルギー反応が出ることを確認する。自分がアレルギーでなくても他人に配慮する必要があることを気づかせる。

●牛乳アレルギーの人がいる教室で、給食で出た牛乳パックを片付けるときに、何に気をつけたらいいでしょうか？
●遠足のおやつクッキーを交換するときに気をつけることは？

2分

感想を書かせるなど授業の振り返りを行う。

●授業は楽しかったですか？
●今日学んだ感想について書きましょう。

どうして旅人たちは、
ポワールさんの料理を食べ残したのかな？



男の子 お父さん お母さん
オムレツ エビのソテー レタスのサラダ

↓ ↓ ↓

卵 エビ ?(ピーナッツ)

アレルギーを引き起こすことがある
とても注意が必要な7つの食品



・アレルギーがある人は
特定の食べ物が体内に入ると攻撃する
・誰もがアレルギーになる可能性がある

食物アレルギーで
気をつけるポイント



食品表示をよく見る



食後に運動をしてアレルギーが起きる場合
食休みをとる

短時間利用ができるコンテンツと活用例

様々な教科の授業や学級指導の場面で、単体で(あるいは組み合わせで)短時間利用ができます。
関連する教科や単元例を()に記載しています。

A 学習アニメ1
食物アレルギーの症状とアナフィラキシーの危険性

短 

 食物アレルギーにはどんな症状があるのかを伝える。
(4～6年給食指導)

(1分19秒)

B 学習アニメ2
食物アレルギーを引き起こす食べ物は？

短 

 アレルギーを引き起こす可能性のある代表的な食品7品目をクイズ形式で学ぶ。
(4～6年給食指導)

(1分54秒)

C 学習アニメ3
食物アレルギーはなぜ起きる？

短 

 食物アレルギーのしくみを学ぶ。
(4～6年給食指導)

(1分31秒)

D 解説動画1
食物アレルギーで気をつけるポイント

短 

 食物アレルギーで気をつける2つのポイント「加工食品」と「運動誘発性」について理解させる。
(4～6年給食指導)

(3分49秒)

E 学習アニメ4
自分がアレルギーでなくても気をつけることは？

短 

 学校生活で起きやすい食物アレルギーのトラブルについて考えさせる。
(4～6年給食指導)

(2分13秒)

短時間利用の組み合わせ 一例

- 「食物アレルギーを知ろう」(所要時間 5分)
A→Cの2つの動画を見て、食物アレルギーとは何かを伝える。
- 「クイズ！ 食物アレルギー食品はどれ？」(所要時間 10分)
A→Bを使う。クイズをメインとし、気をつける食材を覚える。
- 「ここに気をつけよう！ 食物アレルギー」(所要時間 15分)
A→D→Eの3つの動画を見て、気をつけるべきことを子ども同士で話し合ってもらってからまとめる。

もっと詳しく! プロに聞こう

本テーマの授業を開発するにあたり監修いただいた海老澤元宏先生に、食物アレルギーについて気をつけるべきポイントをさらにお聞きしました。



海老澤元宏先生
国立病院機構相模原病院
臨床研究センター
アレルギー性疾患研究部長

Q.

食物アレルギーを引き起こすことのある代表的な7品目以外に、アレルギーを起こしやすい食べものはありますか?

A.

魚や種実類や果物もアレルギーを起こしやすい食べ物です。魚介類では、サケ、サバ、イカなど、種実類では、ゴマ、大豆、クルミ、カシューナッツなど、果実類では、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ、オレンジなど、そのほかには、やまいもなども、アレルギーの原因となることが多いので気をつけましょう。

Q.

気づかいうちにアレルギー反応を起こす食べものを食べてしまわないようにするには、どうしたらよいでしょうか?

A.

加工食品を食べるときには「食品表示」を見ることがです。特定原材料の7品目は商品に書くことが法律で義務づけられていますので、袋や箱や缶やビンなどに入っているものは、必ず表記されています。たとえば、目に見えなくても「乳製品」と書いてあれば牛乳由来のものが入っているとわかります。



資料

東京都調布市の取り組みについて

調布市教育委員会では、平成26年度から食に関する検討委員会を開設し、全児童に食物アレルギーに関する正しい知識や意識をもたせ、食物アレルギーの有無にかかわらず、一人ひとりの違いが認め合える児童を育成してお互いに安心して生活ができる環境づくりに取り組んでいます。具体的には、食物アレルギーに係る低・中・高学年の研究授業を重ね指導案集を作成し、市内の公立小学校での実践に結びつけています。授業を通して児童からは「食物アレルギーのある友達の気持ちがわかった」「食物アレルギーのことがわかり、自分でも取り組めることをやっていきたい」などの声がありました。今後も授業を通して、食物アレルギーに関する正しい知識や技能、意識の向上を図っていきます。「食物アレルギーに関する指導の充実 指導資料」は調布市ホームページからダウンロードできますので、ぜひご覧ください。

(東京都調布市教育委員会より)

資料

飲食店でのアレルギー表示

食物アレルギーのある人にとってアレルギー表示を確認できるかどうかは重要なことです。コンビニエンスストアで購入できる食品は、加工食品にあたるため表示がある商品がほとんどですが、外食をするときはどうでしょうか。

飲食店によっては、メニューの横に記載しているところも多くなってきています。子どもたちが利用する機会も多いファストフード店などでは、ウェブサイトでアレルギー情報を公開している企業が多くあります。表示がないときには、お店の人に直接確認してみるとわかる場合もあります。

食物アレルギーの有無にかかわらず、情報を入手する方法やその必要性を知っておくことが求められています。

マクドナルドでは商品のアレルギー情報をウェブサイトで公開しています。



※画面はイメージです