

じ ゆ う けんきゅう
自由研究フォーマット

しょくもつ
「食物アレルギー」
について調べてみよう
しら

しょくもつ
えら
「食物アレルギー」をテーマに選んだみなさん、
かんが しら
このフォーマットにそって、考えたり調べたりして
かんせい
完成させてください。

***全部できなくてもだいじょうぶです。自分で調べること、やってみることが大切です。**
むずかしいところやできないところは、おうちの人といっしょにやってみましょう。*

しょくいく じかん
「食育の時間+(プラス)」のサイトで基本をチェックしよう！

しょくいく じかん
「食育の時間+(プラス)」サイトは… <https://www.chantotaberu.jp/>
みぎ きゅーあーる
右のQRコードからもアクセスできます。



がくしゅう
学習テーマ

ねん くみ ばん なまえ

タイトル

● このテーマをえらんだ理由

● 自分が知りたいこと

● どんなことを調べるか、なにを使って調べるか

調べたこと

「食物アレルギー」とはなにか

- 食物アレルギーでは、どんな“症状”が出るか（体にどんな変化が起こるのか）

- どんなことをすると、食物アレルギーの症状が出るのか、人によって症状のちがいはあるのか

- 重いアレルギー症状がいくつも起こるとどうなるのか

調べたこと

「食物アレルギー」は、なぜおきるのか？

- 人間の体の仕組みと、食物アレルギーの症状を起こすときの仕組み

え
絵

調べたこと

「食物アレルギー」は、なぜおきるのか？

- 食物アレルギーを引き起こすことのある、注意の必要な食べ物

①

⑤

②

⑥

③

⑦

④

上の7つの食べ物は、こう呼ばれています。

特

定



材

料



品

目

- 上の7つの食べ物が入っていることは、どうしたらわかるか

調べたこと

「食物アレルギー」で、気をつけること

- 食物アレルギーの人が気をつけなくてはいけないこと

①

②

- 自分が食物アレルギーでなくても、食物アレルギーがある人といっしょにごはんを食べるとときにアレルギーを引き起こすことがある食べ物ができたら気をつけること

① 給食の時間

② 友達といっしょにおかしを食べるとき

調べたこと

「食物アレルギー」を引き起こすことがある食べ物をさがす

● 調査したこと

食物アレルギーを引き起こすことがある食べ物が、たくさんはいっている食品ランキング

第1位

第2位

第3位

調べたこと

「食物アレルギー」対応食の作り方①

- 食物アレルギーを引き起こすことがある食べ物を使わない「食物アレルギー」対応食の作り方を調べ、実際に作ってみた記録

メニュー名

材料

作り方

しら
調べたこと

しょくもつ
「食物アレルギー」対応食の作り方②

かんそう
感想

しゃしん
写真

まとめ ひと わかったこと／ほかの人につたえたいこと

- 調べてみて、1番おどろいたこと
-
-
-

- もっと知りたい、調べてみたいと感じたこと
-
-
-

- 感想
-
-
-