

식품알레르기

식품알레르기

식품알레르기란 무엇일까요?

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 식품알레르기는 일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응입니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다.



1
소화기
구토, 설사



2
호흡기
기침, 알레르기 비염, 천식



3
피부
습진, 두드러기, 아토피 피부염



4
순환계
아나필락시스 쇼크

알레르기의 증상

알레르기와 식중독의 차이점은?

식중독은 독소나 또는 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불량하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생 상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

학교급식 알레르기 유발식품 표시

학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호 표시를 하고 있습니다.

			
			
			
			
			
			

식품알레르기 관리

- ✓ 병원에서 정확한 진단을 받습니다.
- ✓ 알레르기 유발 식품은 섭취하지 않습니다.
- ✓ 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 학생은 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
- ✓ 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
- ✓ 영양선생님과 영양상담을 하고, 학교급식 식단에 포함된 알레르기 유발 식품을 확인하도록 합니다.
- ✓ 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 섭취 하여 균형 잡힌 식사를 합니다.

식품알레르기 친구 돕기



이해하기

- ✓ 식품알레르기에 대해 이해하기
- 학교 친구들이 함께 알아보고 이해하기



하지 않기

- ✓ 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기
- 작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 알기
- ✓ 식품알레르기 친구를 소외시키지 않기
- 식품알레르기 증상은 전염되지 않음
- 나와 다르다고 놀리거나 곁에 있는 것을 피하지 않기



도와주기, 대신해주기

- ✓ 식품알레르기는 식품 섭취 외에 관련 식품과 접촉하는 경우에도 발생할 수 있음을 알고 도와주기, 식품과의 접촉을 피하도록 대신해주기



응급 상황 시 돕기

- ✓ 아나필락시스 쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와주기
- ① 주변의 어른에게 알리기 → 119에 신고, 구급차 부르기
 - * 주변에 어른이 없다면 다른 친구에게 도움 요청하고 친구 옆에 있기
- ② 친구가 편안한 자세가 되도록 돕기
- ③ 응급약물(자가주사용 에피네프린) 사용하기
 - * 쓰러진 친구가 응급약물을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 돕기

우리 농산물

신선하고 안전한 우리 농산물

‘친환경 로컬푸드’ 학교급식



로컬푸드(Local food)란?

장거리 운송을 거치지 않은 지역 농산물을 말하는데 흔히 반경 50km 이내에서 생산된 농산물을 말하기도 합니다. 로컬푸드(Local food)의 사용은 푸드 마일리지(음식물 운송 거리)를 최대한 줄여 식품의 신선도를 높이고, 환경과 건강을 살리는 녹색 식생활 실천이 가능하게 합니다.

친환경 로컬푸드(Local food)의 좋은 점

- ✓ 장거리 운송을 위한 방부제 등의 약품처리를 하지 않아 안전하고 신선합니다.
- ✓ 유통 경로가 짧고 투명해서 믿고 먹을 수 있습니다.
- ✓ 중간 유통 과정을 거치지 않아 가격이 더 저렴합니다.



친환경 로컬푸드 학교급식 실천

- ✓ 학교에서는 ‘학교급식의 날’을 운영하여 녹색 식생활 교육 실천과 우리 지역 농산물 소비촉진에 기여하고 있습니다.
- ✓ 가정에서도 로컬푸드 매장 이용 등 우리 지역 식재료를 구입합니다.



‘우리 농산물’ 더 맛있게 먹어요!!

믿고 먹는 우리 농산물

- ✓ 맛과 영양이 풍부합니다.
- ✓ 우리 농산물을 이용하면 식품을 수송하는 거리가 짧아 신선합니다.
- ✓ 우리 지역 농가, 농민들의 경제에도 큰 보탬이 됩니다.
- ✓ 먹을거리의 안전성을 확보하고 환경적 부담을 경감시켜 줍니다.



포스트 코로나 시대, 우리 농산물의 가치

우리 농산물은	단순한 식량 자원이 아닌 삶의 질을 위한 건강 자원입니다.
우리 농산물의 선택은	경제적 안정과 한국형 식문화를 지키는 원동력입니다.
우리 농산물의 소비는	포스트 코로나 시대를 대비한 식량안보와 지속 가능한 농·식품 산업의 기반을 구축합니다.



신선하고 안전한 우리 농산물로
가치있는 소비를 실천하세요!

* 자료 출처 : 농림축산식품부, 농림수산식품교육문화정보원, (사)대한영양사협회

제철 식재료

싱싱하고 시원한 청량감

오이



영양 이야기

오이는 특유의 향긋한 냄새와 아삭한 식감으로 다양한 요리에 쓰이고 있다. 풍부한 수분과 칼륨이 갈증 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민 C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 해소에 좋다. 또한 배와 함께 섭취하면 배의 열을 식히는 효과와 오이의 이뇨 작용이 서로 도움을 준다.

식재료 활용 꿀팁

꼭지가 싱싱하고 과육이 단단하며 너무 굵지 않고 모양이 일정한 것이 좋다. 생으로 먹을 때는 굵은 소금으로 겉면을 문질러 씻은 뒤 물에 헹구주면 쓴맛이 없어진다. 꼭지 부분은 쓴맛이 강하고, 농약이 끝부분에 묻어있을 수 있으므로 제거한다.

자연의 피로회복제

주꾸미



영양 이야기

해마다 봄이면 주꾸미 축제가 열릴 만큼 봄에 꼭 맛봐야 하는 재료로 손꼽히는 주꾸미는 타우린이 풍부하여 피로회복에 좋고, DHA 등의 불포화 지방산을 다량 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤 수치 감소 효과가 있다. 또한 저열량이며 필수아미노산이 풍부하여 다이어트에 도움이 된다.

식재료 활용 꿀팁

주꾸미 손질에서 가장 중요한 것은 세척이다. 빨판에 빨이나 불순물이 많이 붙어 있어 굵은 소금이나 밀가루를 뿌린 후 잘 문질러 여러번 헹구어 사용한다. 보관할 때는 내장과 먹통을 제거한 주꾸미를 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 먹을 만큼 비닐 팩에 담아 냉동 보관한다.

제철 식재료로 만드는 요리



오이
소박이



닭가슴살
오이냉국



주꾸미
삼겹살볶음



주꾸미
샤브샤브