



## 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



## 식품 알레르기 진단과 관리



### 1. 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례



### 2. 식품 유발 검사

- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰



### 3. 혈액 검사



### 4. 피부반응검사

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 합니다.



## 식품 알레르기 증상



구토

두드러기

기침

배앓음

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]



## 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

### 알레르기 유발식품 표시

4월 8일 금요일

참쌀밥

한우갈비탕(5.6.13.16.)

두부찜(5.6.12.)

오이지무침(13.)

당면잡채(1.5.6.10.13.)

배추김치(9.)

바나나(13.)

1.난류 2.우유 3.메밀  
4.땅콩 5.대두 6.밀 7.  
고등어 8.게 9.새우  
10.돼지고기 11.복숭아  
12.토마토 13.아황산류  
14.호두 15.닭고기 16.  
쇠고기 17.오징어 18.  
조개류(굴, 전복, 홍합  
포함)19.잣



## 식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.



## 4월의 절기(한식)

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.





## 4월 학교급식 식단 안내



/ Mon	/ Tue	/ Wed 수다날	4/1 Thu	4/1 Fri
◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산,두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:수입산, 아귀/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 낙지/가공품:국내산/베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함 ◇ 학교사정 과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				* 찰쌀밥 * 쇠고기무국(5.6.16.) * 계란장조림(1.5.6.13.) * 달래오이무침(5.6.13.) * 스모크햄감자볶음 * 배추김치(9.) * 플럼쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.5/20.8/95.4/3.5
4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed 수다날	4/7 Thu	4/8 Fri
* 찰보리밥 * 우렁된장국(5.6.12.) * 콩나물잡채(5.13.) * 한우불고기(5.6.10.13.16.) * 가자미구이(5.7.13.) * 배추김치(9.) * 요구르트(불가리스키즈)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/34.3/258.4/5	* 찰흙미밥 * 오징어무국(5.6.13.17.) * 청경채무침 * 애호박표고볶음(5.6.) * 포크커틀릿(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 배추김치(9.) * 친환경딸기* 에너지/단백질/칼슘/철 564.4/29/75.6/2.7	* 찰흑미밥 * 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.) * 코다리찜(5.6.13.) * 상추쌈무침(5.6.13.) * 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 배추김치(9.) * 골드키위푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.4/26.8/112.6/3.6	* 찰현미밥 * 몽글순두부들깨탕(5.6.9.17.18.) * 달걀찜(1.2.) * 오이치커리무침(5.6.13.) * 찰쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.) * 배추김치(9.) * 친환경방울토마토(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.9/21.7/153.5/8.1	* 찰쌀밥 * 한우갈비탕(5.6.13.16.) * 두부찜(5.6.12.) * 오이지무침(13.) * 당면잡채(1.5.6.10.13.) * 배추김치(9.) * 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.2/25.5/115.6/3.9
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed 수다날	4/15 Thu 4	4/15 Fri
찰쌀밥 닭고기감자국(15.) 숙주게맛살무침(1.5.6.8.) 깻잎순볶음(5.) 오징어강정(1.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.) 야쿠르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 594.7/27.9/195.6/2.4	옥수수밥(13.) 머쉬룸크림스프(2.5.6.13.) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 양상추토마토샐러드(1.2.5.6.12.13.16.18.) 수제우리쌀와플(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 599.8/18/130.9/2.4	찰보리밥 근대국(5.6.) 연근조림(5.6.13.18.) 돼지고기수육+양념된장(5.6.10.) 냉이시금치무침(5.6.13.) 망고쥬스 양배추찜(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 588.9/30.7/145.4/4.4	두부달걀국(1.5.12.) 짜장면+짜장밥(2.5.6.10.13.) 콩나물미나리무침(5.) 어묵떡볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 씨없는적포도*에너지/단백질/칼슘/철 621.6/21.5/153.6/3.4	찰현미밥 코다리탕(5.6.12.13.18.) 감자조림(2.5.6.13.) 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.) 치킨가스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.)오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 631.5/36.1/217.6/3.2
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed 수다날	4/21 Thu	4/22 Fri
* 차수수밥 * 아욱된장국(5.6.9.) * 돈육장조림(5.6.10.) * 돌나물오이무침(5.6.13.) * 낙지볶음(1.5.6.13.) * 배추김치(9.) * 미니갈릭크림치즈빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 583.2/28.1/202.1/3	* 찰흑미밥 * 삼색들깨수제비(5.6.) * 유자단무지채무침(1.3.) * 코코넛명태가스(1.2.5.6.13.) * 배추김치(9.) * 미니딸기우유(2.) * 카프레제(2.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 608.8/20.4/331.6/2.1	* 찰현미밥 * 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) * 돼지갈비김치찜(9.10.) * 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) * 구은감 * 열무김치(9.13.) * 우리밀치즈브라우니(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 633.3/31.6/113.4/2.6	* 찰보리밥 * 쇠고기미역국(16.) * 도라지채오이무침(5.6.13.) * 쫄면야채무침(1.5.6.10.13.) * 간장양념오리불고기(5.6.8.13.) * 배추김치(9.) * 열대과일샐러드(1.5.6.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 538.6/21.3/86.4/4.5	* 찰기장밥 * 감자들깨국 * 주꾸미초무침(5.6.13.) * 미역줄기볶음(5.) * 두부고기완자전(1.5.6.10.12.) * 배추김치(9.) * 우리밀우리쌀초코슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 571.26/131.3/3.7
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed 수다날	4/28 Thu	4/29 Fri
강황쌀밥 콩나물국(5.) 열무된장지짐(5.6.9.13.) 치즈떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 청포도쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 635.3/22.3/261.3/4.2	찰흑미밥 동대국(5.6.12.13.18.) 곤약메추리알장조림(1.5.6.13.) 오리훈제야채무침(1.2.5.6.) 취나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 고구마맛탕(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 632.8/28.4/180.5/5.3	한우비빔밥(5.6.10.13.) 미역국(18.) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 요구르트(이오)(2.) 친환경딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 545.5/19.5/175.6/2.3	찰보리밥 열갈이된장국(5.6.13.) 백년초묵상추무침(5.6.13.) 닭고기볶음(5.6.13.15.18.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.5/29.4/211.2/3.8	찰현미밥 육개장(5.6.16.) 미역국수초무침(5.6.16.) 달걀말이(1.2.5.6.10.) 관쇼새우(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 깍두기(9.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 628.7/22.4/200.8/5.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://chunpo.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣