



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 착각, 몸의 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 대해서 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

배 아픔

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

본교는 매월 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시하여 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있으니, 정확한 의사의 진단 아래 알레르기 반응을 보이는 식품에 대해서는 섭취를 피하는 것이 최선입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 1일 월요일

찰보리밥
감자국(5.6)
오향장육(5.6.10.13)
연양식불고기(2.5.6.10.13.15.18)
머위무침(5.6.13)
무말랭이오이초무침(5.6.13)
보쌈김치(9)
오렌지

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)-4월 5일

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





4월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	찰보리밥 감자국(5.6) 오향장국(5.6.10.13) 연양식불고기(2.5.6.10.13.15.18) 머위무침(5.6.13) 무말랭이오이초무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/44.6/121.8/3.7	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오징어무국(5.6.17) 달걀후라이(1.5) 유자단무지맛살냉채(13) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 토마토카프리제(2.12) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 794.0/40.6/193.0/3.6	친환경아미노강화밥 잔치국수(1.5.6) 숙주나물(5.6) 오리훈제바베큐소스(5.6.12.13) 생선까스/타르타르소스(1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,042.9/43.8/160.3/2.5	혼합잡곡밥(5) 숙된장국(5.6) 공치김치조림(5.6.9.13) 취나물무침(5.6) 꿔바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) 요구르트(웃담)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.2/31.3/313.2/4.1
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
클로렐라밥 불닭볶음면(5.6.12.13.15.18) 쇠고기미역국(5.6.16) 오이당근스틱(5.6) 갈비살야채볶음(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 초코쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.7/39.4/138.4/3.7	옥수수밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13) 숙갓나물(5.6) 까르보나라(1.2.5.6.10.13.16) 혼합건강멸치조림(5.6.13) 생선살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.9/37.9/219.1/2.9	북어채무국(5) 비빔밥&약고추장(5.6.13.16) 버섯들깨탕(9) 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.15.16) 달걀후라이(1.5) 무생채(9) 배추김치(9) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 813.2/35.1/224.6/4.4	찰기장밥 동태매운탕(5.13) 간장닭갈비(5.6.13.15.18) 깻잎순나물(5.6) 소시지조림(2.5.6.10.12.15.16) 불고기퀘사디아(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.2/55.9/228.1/3.4	찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9) 비빔국수(5.6.13) 참쌀당숙(1.2.5.6.10.12.13) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.6/34.5/261.2/2.4
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
토마코펜라이스(12) 마라탕1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오리훈제양상추무침(1.5.6.13) 청경채나물(5.6) 닭감자볶음(5.6.13.15) 파래자반(5.13) 배추김치(9) 호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.2/44.2/119.1/4.9	혼합잡곡밥(5) 유부우동(1.5.6.9.13) 민물새우열무지김(5.6.9.13) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.7/47.6/209.4/3.2	짜장면(1.5.6.10.13.16) 계란파국(1.5.6) 가지나물(5.6) 피자(1.2.5.6.10.12.15.16) 단무지 위더젤리(패션후르츠)(13) 누룽지 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.3/30.7/255.9/3.4	차수수밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 매운어묵볶음(1.5.6.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 크림새우(1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.6/42.3/186.0/2.8	율무밥 맑은미역국(5.6) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 상추겉절이(13) 콩나물볶음(5.6.13) 단호박튀김(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.3/28.9/73.2/2.6
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 메추리알장조림(1.5.6.13) 묵말랭이야채볶음(1.5.6.10.13.18) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 새우튀김(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 사과쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.0/34.5/204.1/4.7	찰현미밥 버섯청국장찌개(5.9) 양파두부조림(5.6) 김가루실파무침(5.6) 볼케이노불닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 애호박/햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 숙절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 944.1/46.9/162.9/4.5	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물김치국(5.9) 치킨샐러드(1.2.5.6.15.18) 오이부추무침(5.6.13) 회오리감자(2.5.6) 깍두기(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.1/27.0/153.2/2.8	찰보리밥 두부된장찌개(5.6) 샐러드(1.2.5.6.8) 무장아찌무침 고동치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 보쌈김치(9) 핑크하트도우넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.4/23.7/148.0/3.0	귀리밥 감자탕(5.10.13) 다시마브로콜리국회(5.6.13) 도토리묵겉절이(5.6.13) 낙지야채볶음(5.6.13) 배추김치(9) 김(도시락) 오렌지쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/37.9/167.8/4.1
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날	◇남중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 전주시 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 고등어, 오징어, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 * 꽃게, 참조개, 낙지: 중국산 * 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산 * 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용 안함!	
찰보리밥 근대된장국(5.6) 연근조림(5.6.13) 편만두(1.5.6.10.16.18) 치커리부추무침(5.6) 파닭(1.2.5.6.12.13.15) 얼갈이겉절이(6.9.13) 요구르트(웃담)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/28.7/250.5/3.0	찰현미밥 감자옹심이국(5.6.17) 참나물무침(5.6) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13) 오리주물럭/상추쌈(5.6.13) 삼치포구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.0/35.2/101.0/3.3	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추나물(5.6) 오이도라지초무침(5.6.13) 배추김치(9) 단무지 방울토마토(12) 뱅글소시지(1.2.5.6.10.12.15.18) 요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.8/28.7/359.7/2.6		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cjnam-> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.