



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

- 보리쌀밥
- 돈육김치찌개(5.6.9.10)
- 오이지무침
- 토마토카프레제(2.12)
- 생선까스/타르소스(1.5.6.13)
- 깍두기(9)
- 요구르트(우당)(2)

- 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



- 식중독 3대 원칙 :
손씻기, 익혀먹기, 끓여먹기
- 수다날 : 수요일은 다 먹는 날



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 보리쌀밥 • 돈육김치찌개 (5.6.9.10) • 오이지무침 • 토마토카프레제 (2.12) • 생선가스/타르소스 (1.5.6.13) • 깍두기(9) • 요구르트(웃담)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미참쌀밥 • 아욱국(5.6) • 오리훈제바베큐소스 (6.12.13) • 연두부양념장(5.6) • 쫄면야채무침 (5.6.13) • 배추김치(9) • 참외 	<ul style="list-style-type: none"> • 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 오징어국(5.6.17) • 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.8.13) • 스크램블에그(1.2) • 초코도우넛(1.2.5.6) • 치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 크로렐라밥 • 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) • 머위무침(5.6.13) • 닭김치조림 (5.6.9.13.15) • 바삭불고기 (1.2.5.16) • 키위쥬스(13) • 배추김치(9) • 꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경아미노강화밥 • 소고기무국(5.6.16) • 김말이떡볶이 (1.5.6.13.16) • 비엔나감자조림 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 취나물무침(5.6) • 갯김치&배추김치(9) • 요구르트(2)
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 잔치국수(1.5.6) • 숙주나물(5.6) • 돈육불고기/상추쌈 (5.6.10.13) • 완자전 (1.2.5.6.15.16) • 배추김치(9) • 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 청국장찌개(5.9) • 오이고추무침(5.6) • 잡채(1.5.6.8) • 돈가스 (1.2.5.6.10.11.13) • 배추김치(9) • 식혜 	22대 국회의원 선거	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 쇠고기미역국 (13.16) • 콩치김치조림(9) • 돼지고기장조림 (1.5.6.10.13) • 옥야채무침(5.6) • 깍두기(9) • 떠먹는요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 근대된장국(5.6) • 감자조림(5.6.13) • 콩나물볶음(5.6.13) • 갈비살야채볶음 (5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9) • 방울토마토(12) • 송편
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 참나물무침(5.6) • 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 간쑤새우 (1.5.6.9.12.13) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 아미노라이스밥 • 참치찌개(5.6.9) • 매운갈비찜 (5.6.10.13) • 갯잎무침(5.6.13) • 어묵채볶음(1.5.6) • 김구이 • 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 치킨카레라이스 (2.5.6.13.15.16.18) • 유부된장국(5.6) • 무장아찌무침 • 까르보나라 (1.2.5.6.10.13.16) • 배추김치(9) • 초코쿠키(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 맑은미역국(5.6) • 상추겉절이(5.6.13) • 오리야채볶음 (5.6.13) • 호박행전 (1.2.5.6.10.15.16) • 깍두기(9) • 오렌지 	개교기념일
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 조랭이떡국 (1.5.6.16) • 오징어채조림 (5.6.13.17) • 편육/쌈장/모듬야채 (5.6.10) • 쪽겉나물(5.6) • 배추김치(9) • 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 동태매운탕(5.13) • 버섯돌개탕(9) • 너비야니야채볶음 (1.5.6.10.16) • 양념순살치킨 (1.4.5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 딸바라떼(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥&약고추장 (5.6.13.16) • 황태콩나물국(5.6) • 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 달걀후라이(1.5) • 무생채(9) • 배추김치(9) • 자두쥬스 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 어묵매운탕(1.5.6) • 김쪽파무침(5.6) • 간장닭갈비 (5.6.13.15.18) • 소시지조림 (2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치(9) • 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 시래기된장국(5.6) • 갯잎순나물(5.6) • 오돈불고기 (5.6.10.13.17) • 파래자반(5.13) • 배추김치(9) • 핫도그 (1.2.5.6.10.12.16)
4/29 Mon	4/30 Tue	<p>◇영양및원산지정보안내http://school.jbedu.kr/cjnam->급식 -> 급식게시판</p> <p>* 쌀: 국내산(유기농) * 콩:두부: 국내산, * 배추김치:국내산(배추:국내산, 고춧가루:국내산)</p> <p>* 쇠고기: 국내산(한우), 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산, 육류가공품: 국내산</p> <p>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,미꾸라지:국내산 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 참조기:중국산</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)19 잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별히 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 위 식단은 물품수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 보리쌀밥 • 우동(1.5.6) • 가지나물 • 간풍기 (1.5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 사과쥬스(13) • 핫케익(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 감자수제비국 (5.6.9.18) • 양파두부조림(5.6) • 닭고구마볶음 (5.6.13.15) • 배추김치(9) • 양상추샐러드 (5.6.12) 			