



5월

# 남원고등학교 급식 알림장

영양상담실 ☎ 626-2135

## ★ 식품알레르기에 대해 알아보아요

일반인에게는 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 그 식품에 대해 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다. 특정 식품에 대해 두드러기, 가려움 등의 이상 과민반응을 보이는 사람들에게만 해당됩니다. 해당식품에 대한 알레르기가 없다면, **안심하고 드셔도 됩니다.** 우리나라는 전체 인구 중 3.8~5.1%가 식품 알레르기를 가지고 있는 것으로 추정되고 있으며 이들은 알레르기원인 식품으로 인해 심한 경우 목숨까지 위협받을 수 있으므로 각별한 주의가 필요합니다.

### □ 식품알레르기 증상

두드러기 아토피 피부염 혈관부종 소양성 피부염	구토 설사 복통	천식 비염	아나필락시스 (Anaphylactic shock) 후두 수종 저혈압
--	----------------	----------	--

Cutaneo us 피부	Gastroint estinal 위장관	Respirat ory 호흡기	Other symptoms 전신적 및 기타
---------------------	-----------------------------	------------------------	----------------------------------

특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 반복되고 식품의 양과는 관계가 없어서 아주 극소량으로도 생명을 위협할 수 있고 피부, 소화기, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관에서 증상이 나타납니다. 특히 아나필락시스, 혈관부종, 혈압저하, 천식 발작 등은 즉각적인 응급 처치가 없으면 생명에 위협을 줄 수 있습니다.

※ **아나필락시스** : 갑작시 발생하는 심각한 전신적 알레르기 반응으로, 호흡곤란, 기절, 저혈압, 쇼크 등이 발생할 수 있음

### □ 식품알레르기 발생기전

유전적인 요인과 환경적인 요인이 복합적으로 작용하여 발병하는 것으로 알려져 있습니다. 부모 중 한쪽이 알레르기가 있는 경우 자녀의 30% 정도, 부모 모두 알레르기가 있는 경우 자녀의 50% 정도에서 알레르기가 발생하는 것으로 알려져 있습니다. 그러나 최근 식품알레르기가 급증하는 것은 유전적 요인만으로는 설명이 되지 않습니다. 식품 알레르기 학자들은 알레르기가 증가하는 원인을 실내 공기 내 식품 항원의 존재, 섭취 패턴의 변화, 기타 환경적 변화 등에서 찾고 있습니다.

### □ 알레르기 유발 가능성이 큰 원재료

식품의약품안전처의 「식품 등의 표시기준」에는 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 알레르기 유발물질로 21가지가 지정(15.4.8)되어 있으며 추가로 '갓'이 포함되어 있습니다.



### □ 식품 알레르기 예방 방법

1. 식품알레르기의 치료법은 현재로서는 급성 증상의 치료와 재발 방지를 위한 예방입니다.
2. 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품 및 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
3. 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 함유사실을 표시하여야 하고, 소비자가 쉽게 이해할 수 있는 용어로 표기하여야 합니다.
4. 소비자도 식품 선택 시 표시사항을 철저히 확인하여야 합니다.
5. 음식을 먹은 직후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰 및 상담을 받도록 합니다.
6. 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

### □ 정확한 진단 없이 임의적인 식품제한 금지

1. 환자가 여러 가지 식품을 제한하는 경우는 영양불량의 위험성이 높습니다. 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 위험합니다. 특히 12개월 이하의 영아들은 단기간 영양부족에도 임상적인 증상이 나타날 수 있습니다
2. 무분별하게 식품을 제한할 경우 빈혈이나 구루병 등 영양소 부족에 따른 질병이 생길 수 있으므로 알레르기 전문의의 정확한 진단 후 제한하도록 합니다.



# 5월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②유류, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ❗

**'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.**

◇ 교통초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀, 잡쌀: 남원시 친환경쌀(장곡:국내산 유기농, 2020년산)
- \* 콩: 국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 콩기름: 국내산 Non-GMO콩 사용)
- \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- \* 쇠고기: 국내 한우
- \* 고등어, 오징어, 꽃게/가공품: 국내산
- \* 조기/갈치/가공품: 수입산, 아귀/가공품: 국내산
- \* 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입, 명태: 수입산, 다랑어: 원양산
- \* 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 광어, 참돔, 조피볼락 사용 안 함!

5/3 Mon	5/4 Tue	5/5 Wed	5/6 Thu	5/7 Fri
<p>찰보리밥 닭공탕(13.15.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 오이 돌나물우침(5.6.) 건파래볶음(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 604.1/42.8/197.8/5.1</p>	<p>햄참치볶음밥(5.6.10.13.) 콩나물볶아국(5.13.) 감오징어 미나리무침(5.6.17.) 양념통닭(2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 밀크 셰이크(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 599.7/37.1/231.8/5.1</p>	 <p>차조밥 아육원장국(5.6.13.) 도토리묵우침(5.6.13.) 당면어묵볶음(1.5.6.13.) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 602.9/26.6/313.1/4.1</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.) 해물달걀국(1.13.17.18.) 깻잎단무지우침 참살탕수육(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 546.2/35.9/141.5/4.2</p>	
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed	5/13 Thu	5/14 Fri
<p>특미밥 소고기우육(5.13.16.) 달걀찜(1.5.6.13.) 순살 가지미 가스(1.2.5.6.13.) 돈육 볶은김치(9.10.13.) 씨없는청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철분 557.5/30.7/187.5/4.5</p>	<p>발아현미밥 순두부우렁장국(5.6.13.18.) 닭봉조림(5.6.12.13.15.) 숙주미나리우침 유부잡채(5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 602.6/30.9/299.6/5.3</p>	<p>찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 도라지 배우침(5.6.) 삼치데리야끼구이(2.5.6.13.) 직접담근배추김치(9.13.) 곡물스틱(21곡)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 587.2/25.6/89.9/2.3</p>	<p>차수수밥 쇠고기육개장(5.16.) 순살 간장찜닭(5.6.13.15.) 달걀 햄전(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 655.4/38.8/90.3/4.8</p>	<p>기장밥 장미꽃만두국(1.5.6.10.13.) 오향장유(10.) 삼추 겨자 결절이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리주스 (친환경 로컬푸드)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 647/24.7/67.2/2.2</p>
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri
<p>잡곡밥 오징어우육(13.17.) 애호박새송이버섯볶음(5.13.) 김치 치즈 스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 친환경사과주스(임실로컬푸드)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 573/37/258.7/3.3</p>	<p>찰보리밥 닭개장(13.15.) 캔고등어우조림(5.6.7.13.) 노각우침 시금치달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 582.2/31.2/154.8/4.2</p>	 <p>특미밥 낙지 수제비국(5.6.) 완실파김가루우침(5.13.) 순물양념돼지불고기(5.6.10.12.13.) 순살조기구이(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 539.9/33.8/104.6/3.4</p>	<p>단호박하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 말린홍합미역국(13.18.) 떡갈비 조림(1.2.5.6.10.13.) 참나물초우침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요거 망고 주스(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 659.3/22.4/65/2.9</p>	
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed	5/27 Thu	5/28 Fri
<p>귀리밥 청국장찌개(5.13.) 가지나물(5.6.) 치커리 사과겉절이(5.6.) 한우불고기(5.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 564.5/29.5/138.2/5.9</p>	<p>찰보리밥 소고기 조랭이떡 미역국(16.) 두부양념조림(5.6.13.) 취나물된장우침(5.6.) 팽이버섯/소스(1.2.5.6.12.13.15.) 볶은김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 615.4/29.7/180.8/4.6</p>	<p>율무밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 콩나물우침(5.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 553.6/29.9/146.7/3.3</p>	<p>현미밥 근대원장국(5.6.9.13.) 근초말 우침 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.) 수제돈가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 595.2/35.5/174.4/4</p>	<p>잡곡밥 한방 소갈비탕(13.16.) 오이 돌나물우침(5.6.) 미트볼볶음(5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 비스킷 슈크림(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 693.4/26/114.3/3.8</p>

5/31 Mon

차수수밥  
들깨감자수제비국(5.6.13.)  
수제소시지 메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.)  
숙갓두부나물(5.13.)  
순살닭갈비(5.6.13.15.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분 683.3/41.4/182.6/4.8

### 오바른 손씻기



1. 거품 내기
2. 깍지 끼고 비비기
3. 손바닥, 손등 문지르기
4. 손가락 돌려 닦기
5. 손등으로 문지르기
6. 흐르는 물로 헹구기
7. 종이타월로 물기 닦기
8. 종이타월로 수도꼭지 잡기

부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 **달일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지**해주시기 바랍니다.

**문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)**

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

☆ 코로나-19 및 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못 할 수도 있습니다.

☆ 코로나-19가 완전히 종식 될 때 까지 식생활관에서 물을 먹을 수 없으므로, 물은 가정에서 준비해주시오.