



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

배아픔

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



학교급식 알레르기 유발식품 표시

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

알레르기 유발식품 표시(예)

3월 9일 화요일

기장밥

누룽지닭죽 (13. 15.)

마파두부 (5. 6. 10. 12. 13. 18.)

치커리사과무침 (5. 6. 13.)

오징어낙지볶음

(5. 6. 13. 17.)

배추김치 (9. 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.

알레르기를 일으키는 식품은
먹지않아요~.





3월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우

* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산

꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산

* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 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

3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
기장밥 한우미역국(5.6.9.16) 돈육두부조림(5.6.10.13) 케이준샐러드(1.5.6.13.15.18) 팽이맛살전(1.5.6.8) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.9/29.1/272.4/3.8	수수밥 해물순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 부추겉절이(5.6.13) 훈제오리김치볶음(9) 감자베이컨볶음(10) 알타리김치(9) 우리밀초코케이크(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.5/34.2/206.8/6.5	자장밥(2.5.6.10.13.16) 콩나물무국(5.6.9) 시금치김가루무침 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.2/29.9/199.4/3.4	찰현미밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼색나물(5.6) 껌바로우/소스(1.5.6.10) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/24.1/192.5/2.0	차조밥 청국장찌개(5.9.10) 연두부계란찜(1.2.5) 치커리사과무침(5.6.13) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자고로케/케첩(1.5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.7/25.6/260.1/3.7
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
강황밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 근대무침(5.6) 푸실리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.5/27.6/74.0/3.5	영양잡곡밥(5) 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 오이달래무침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 새우튀김/소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.2/29.2/235.5/3.3	카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 유부미소된장국(5.6.7.9.18) 브로콜리사과초무침(5.6.13) 배추김치(9) 피자커틀릿(1.2.5.6.10.12.13) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.9/19.3/220.9/3.2	발아현미밥 닭곰탕(1.5.6.15) 과일샐러드(2.12) 오질판/싸먹는햄(1.2.5.6.8.10.15.16) 참나물전 (5) 가자미강정(4.5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.1/32.3/186.2/2.9	귀리밥 오징어무국(5.6.9.17) 떡갈비아채조림(5.6.10.13.15.16.18) 청경채무침(5.6) 토마토스크램블에그(1.2.5.6.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/29.1/210.1/4.1
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
클로렐라밥 낙지연포탕(5.6.9) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 안동식닭찜(5.6.13.15.18) 상추겉절이 대파크림치즈파이(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.9/34.8/201.8/4.2	기장밥 꼬치어묵국(1.5.6.7.9.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.4/27.1/251.7/6.4	부추양념장(5.6.13) 콩나물밥(5.16) 팽이두부된장국(5.6.9) 오이부추무침(13) 파래자반 닭다리구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 시리얼요거트 (2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.0/31.8/307.7/4.5	찰현미밥 황태무국(1.9) 올방개목아채무침(5.6.13) 주꾸미불고기(5.6.10.13.18) 계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/35.1/289.6/3.6	수수밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 굴림만두구이(1.5.6.10.13.16.18) 쫄면야채무침(5.6.12.13) 오리훈제야채볶음(5.6.13.18) 알타리김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/28.5/144.4/3.6
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
홍국밥 콩나물무국(5.6.9) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 쌈장(5.6.13) 오이스틱 오징어김치전 (1.5.6) 배추김치(9) 우리쌀크림치즈볼(1.2.5.6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.3/31.3/159.6/2.2	차조밥 아욱된장국(5.6.9) 건도토리묵상추무침(5.6.13) 멸치통목물볶음(2.5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 단호박튀김(5) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/25.6/285.6/3.9	오리훈제김치볶음밥(5.9) 계란파국 (1.5.6.9) 마카로니샐러드(1.2.5.6.13) 고구마치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 알타리김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/23.8/240.1/3.0	발아현미밥 잔치국수(1.2.5.6.7.9.18) 시금치숙주된장무침(5.6.13) 미트볼파인애플조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오징어낙지불고기(5.6.10.13.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.5/31.2/173.6/3.0	영양잡곡밥(5) 뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.16.18) 사천식자장닭갈비(1.2.5.6.13.15.16) 단무지부추무침(13) 마늘쫄아묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.5/31.6/182.8/3.5

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.