



## 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, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



## 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

6월 1일 월요일

친환경현미밥

쇠고기미역국5.6.13.16.18

잡채1.5.6.8.10.13.16.18

순살닭감자볶음5.6.13.15

우리밀초코칩쿠키1.2.5.6.13

배추김치9.13

1.난류 2.우유 3.메밀  
6.땅콩 5.대두 6.밀 7.  
고등어 8.게 9.새우  
10.돼지고기 11.복숭아  
12.토마토 13.아황산류  
16.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  
먹지 않아요~.



[자료 출처 : 식품의약품안전처]



## 4월 학교급식 식단 안내



4/1 <b>Mon</b>	4/2 <b>Tue</b>	4/3 <b>Wed</b>	4/4 <b>Thu</b>	4/5 <b>Fri</b>
친환경잡곡밥(5) 북어계란국(1.5.6) 매운갈비찜(5.6.10.13) 도라지초무침(5.6.13) 자장면(1.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 골드파인애플 인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.9/41.7/127.1/3.2	친환경보리밥 소고기미역국(5.6.16) 가지나물(5.6) 떡볶이(1.2.5.6.13) 소시지케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치카레구이(5.6) 배추김치(9) 자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.0/27.0/141.4/2.7	콩나물밥(5.10) 열갈이된장국(5.6.9) 토마토카프리제(2.12.13) 청경채절이(13) 껌바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.1/28.5/297.3/2.5	친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 코다리우조림(5.6) 오이사과무침 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 크로플(딸기)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.9/44.8/431.3/3.6	친환경현미밥 낙지연포탕(5.6) 닭간장찜닭 (5.6.13.15) 썬다시마(5.6.13) 간썬새우 (1.5.6.9.12.13) 배추겉절이 딸바라데(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.3/41.8/241.0/3.3
4/8 <b>Mon</b>	4/9 <b>Tue</b>	4/10 <b>Wed</b>	4/11 <b>Thu</b>	4/12 <b>Fri</b>
친환경보리밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.17.18) 돈육등갈비조림 (5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 군만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 매실음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 902.8/46.4/149.3/9.7	친환경기장밥 수제비국(1.5.6.9) 닭매운조림 (5.6.13.15) 유자청치커리무침(13) 어묵바(1.5.6.13) 깻잎지(9) 배추김치(9) 마시는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.6/38.8/236.3/2.7		친환경현미밥 아욱된장국(5.6.9) 파리고추매추리알장조림 (1.5.6.13.16) 고구마줄기볶음 치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 김구이 배추겉절이 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.5/29.6/290.0/3.6	친환경잡곡밥(5) 생새우호박찌개(5.6.9) 닭봉데리아끼소스조림 (2.5.6.13.15) 꼬막살야채무침(5.6.13.18) 온두부/김치볶음 (5.6.9.10) 갯김치(9) 청포도/방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/31.6/183.7/3.6
4/15 <b>Mon</b>	4/16 <b>Tue</b>	4/17 <b>Wed</b>	4/18 <b>Thu</b>	4/19 <b>Fri</b>
친환경현미밥 종합어묵국(1.2.5.6.13.16) 콩나물무침(5) 돈육불고기(고추장) (5.6.10.13) 육원전 (1.2.5.6.8.9.10.12.16.17.18) 배추김치(9) 바나나 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.2/37.3/114.5/2.8	친환경잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.13.16) 비름나물무침(5.6) 오리훈제(1.2.5.6) 삼치엇장구이 (5.6.12.13) 배추김치(9) 골드키위 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/38.1/99.0/6.1	비빔밥(1.5.6.13.16) 감자양파국 혼합볶음조림 (4.5.6.13) 닭꼬치 (4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 레몬음료(13) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.5/32.3/174.5/3.4	친환경현미밥 호박버섯된장찌개(5.6) 브로콜리/초장(5.6.13) 볶음우동면 (5.6.8.9.13.16.17.18) 피자함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이 마시는샐러드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.9/23.6/197.0/2.4	친환경기장밥 건새우미역국(5.6.9) 도토리묵상추무침(5.6) 닭갈비 (5.6.13.15) 어묵잡채 (1.5.6.10.13.16.18) 배추겉절이 열대과일음료(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.5/31.0/191.7/3.5
4/22 <b>Mon</b>	4/23 <b>Tue</b>	4/24 <b>Wed</b>	4/25 <b>Thu</b>	4/26 <b>Fri</b>
친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6.9) 진미채조림(5.6.13.17) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 실파김무침 계란말이(1.2.5.6.8) 깍두기(9) 그릭요거트(살구복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.3/40.7/243.9/3.0	친환경보리밥 감자탕(5.10.13) 오이부추무침(13) 건파래볶음(5.13) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 허니순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.8/45.3/125.3/2.8	김치덮밥(1.5.9.12.13.16) 우동국(1.2.5.6.13.16) 돈육탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) 알타리김치(9) 양상추샐러드(드레싱) (1.2.5.6.12) 과일푸딩(양고) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 875.6/38.7/144.4/3.3	친환경기장밥 참치김치찌개(5.6.9) 닭봉바베큐소스구이 (5.6.12.13.15) 상색나물무침(1.5.6.8) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 알타리김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.2/31.7/92.6/2.5	친환경잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 숙음얼무된장무침(5.6) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 고등어데리야끼소스구이 (1.2.5.6.7.13) 배추김치(9) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.0/27.5/85.1/2.42
4/29 <b>Mon</b>	4/30 <b>Tue</b>	◇ 여양중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함		
친환경보리밥 불낙전골 (5.6.9.13.16.17.18) 편육(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6) 모듬강정(김말이/만두) (1.5.6.10.12.13.16.18) 갯피클(9)/배추김치(9) 키위&사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.7/38.1/125.1/9.0	친환경흑미밥 국수장국 (1.2.5.6.13.16) 야채스틱(5.6) 주꾸미돈육불고기 (5.6.10.13) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.1/34.9/128.9/2.9			

위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

익산여양중학교 홈페이지 ( <http://eoyang.ms.kr> ) → 교육활동 → 식생활관 → 식생활계시판에서도 보실 수 있습니다.

학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.