



## 식품 알레르기 바로 알기

## 알레르기 질환 바로알기

- ❖ 원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.
- ❖ 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

## 식품 알레르기 증상



❖ 두드러기, 홍반, 가려움증



❖ 기침, 재채기, 호흡곤란



❖ 복통, 구토



❖ 의식저하, 전신과민반응 쇼크

## 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.

## 학교급식 알레르기 유발식품 표시제

- ❖ 본교에서는 영양소식지를 통해 19가지 알레르기 유발식품을 표시한 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 관리 방법입니다.

(예시) 4/14

- 친환경영양잡곡밥(5.)
- 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.)
- 취나물무침(5.)
- 가래떡잡채(5.6.13.16.18.)
- 닭강자볶음(5.6.15.)
- 배추김치(9.13.)
- 초코롤(1.2.5.6.)

&lt;&lt;알레르기 유발식품&gt;&gt;

- 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

## 학교급식 알레르기 안내사항

- ▷ 식품알레르기가 있는 학생 가정에서는 **영양소식지(월간식단표)의 알레르기 유발식품**을 학생과 함께 꼭 확인해주세요.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성을 확보합니다.
- ▷ 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 **식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 543-9019)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체**할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



## 4월 학교급식 식단 안내



4/1 <b>Mon</b>	4/2 <b>Tue</b>	4/3 <b>Wed</b> 수다날	4/4 <b>Thu</b>	4/5 <b>Fri</b>
차조羹무밥 황태미역국(1.5.6) 돼지갈비찜(2.5.6.10.13) 매운잡채(1.5.6.13) 취나물무침 산채메밀전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치,(9) 벚꽃케이크(1.2.5.6) 야쿠르트65(2) *에너지/단백질/칼슘/철 795.1/34.1/155.7/4.0	찰보리밥 냉이국*(5.6.9) 건파래무침(5.6) 오이달래무침*(5.6.13) 마늘쫀어묵고추장볶음*(1.5.6) 연근다시마부각(5.6) 오븐구이돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치,(9) 뽕피젤 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 755.2/17.7/152.7/4.1	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 꼬꼬짬뽕(2.5.6.13.15.16.18) 미나리초무침(5.6.13) 모듬탕수육(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치,(9) 뽕피젤 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 805.8/27.3/89.0/6.4	혼합잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 단무지무침 볶음무침(5.6) 부추계란말이(1.5.6.8.10.15.16.18) 한입떡갈비양파볶음(5.6.10.15.16.18) 배추김치,(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 757.3/27.8/222.1/4.0	오색현미밥 돈육콩나물김치찌개(5.6.9.10) 시금치무침 한우불고기카레볶음면(2.5.6.12.13.16.18) 명태코다리강정(5.6.12.13) 깍두기(9) 파김치(9) 비피더스요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 898.8/52.4/338.1/4.6
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>
울무밥 근대된장국(5.6.9) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 삼겹살주짬-부추무침(5.6.10.13) 총각김치(9) 엔요요구르트-100(2) 상추겉잎쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 883.7/32.4/213.5/4.1	오색현미밥 오색떡김치만두국(1.5.6.10.13.16.18) 임연수데리야끼조림(5.6.13) 오리훈제/양파샐러드(1.2.5.6.12.13) 오이부추무침*(5.6.13) 배추김치,(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 804.6/32.3/80.7/5.8	국회의원 선거일	혼합잡곡밥(5) 차돌박이된장찌개(5.6.13.16) 양배추쌈(5.6) 도토리묵상추무침(5.6) 매콤푸삼불고기(5.6.10.13) 배추김치,(9) 런요구르트(2) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 732.7/29.2/143.3/3.3	기장밥 한우국밥(1.16) 매운메추리알조림(1.5.6.13) 궁채장아찌 호박양파조림(9) 두부,김치볶음(5.9.10) 싸먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 바나나라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 740.4/29.5/242.7/3.9
4/15 <b>Mon</b>	4/16 <b>Tue</b>	4/17 <b>Wed</b> 수다날	4/18 <b>Thu</b>	4/19 <b>Fri</b>
찰수수밥 썩국-(5.6) 오향장육/오이고추무침(5.6.9.10.13.18) 맛살계란찜(1.5.6.8.9) 비빔국수-김치(5.6.9.12.13) 배추김치,(9) 골드키위푸레(13) 명이절임 *에너지/단백질/칼슘/철 896.6/40.5/215.5/5.0	가바현미밥 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 취나물무침 새송이호박볶음 간소새우(1.2.5.6.9.12.13.15.18) 배추김치,(9) 파김치(9) 참외- *에너지/단백질/칼슘/철 796.7/24.1/174.4/4.3	비빔밥-(1.2.5.6.10) 감자국(1) 김부각(5.6) 배추김치,(9) 무생채(9) 자몽구아바주스 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 753.4/30.4/283.2/3.7	찰보리밥 오징어무국*(13.17.18) 골뱅이무침(1.5.6.10.13.16.17.18) 간장오리불고기(5.6.13.18) 배추김치,(9) 갯잎김치(5.6.13) 보리강정(5) 요거타임사과(2) *에너지/단백질/칼슘/철 810.8/36.1/231.3/3.4	혼합잡곡밥(5) 쌀국수(5.6.15.16.18) 두릅오이무침(5.6.13) 건파래볶음 떡갈비-어린이양파소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 콘치즈구이(1.2.5) 배추김치,(9) 사과*배 *에너지/단백질/칼슘/철 831.0/24.7/156.4/4.3
4/22 <b>Mon</b>	4/23 <b>Tue</b>	4/24 <b>Wed</b> 수다날	4/25 <b>Thu</b>	4/26 <b>Fri</b>
찰수수밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.16.17.18) 연근조림(5.6.13) 목은지닭매운찜(5.6.9.15) 참나물상추겉절이(5.6) 누텔라/더블치즈토스트(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치,(9) 자몽주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 798.5/33.3/236.9/16.8	혼합잡곡밥(5) 한우떡국(1.16) 고등어우감자조림(5.6.7) 들나물오이무침(5.6.13) 볼카즈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 들기름김 배추김치,(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 829.4/26.1/92.4/2.9	카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16) 어묵김치국(1.5.6.9) 취나물무침 배추김치,(9) 뽕로로요구르트80(2) 상추튀김/김말이,오징어,고추(1.5.6.10.16.17.18) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 755.6/20.9/203.1/9.6	찰보리밥 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 느타리풋마늘무침(5.6.13) 미역줄기볶음 치킨스테이크-쌈무(1.2.5.6.12.15) 배추김치,(9) 천혜향 치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 845.1/39.5/203.3/3.4	귀리밥 누룽지삼계탕(5.6.15) 머위잎무침(5.6) 돼지불고기*(5.6.10.13) 배추김치,(9) 갯김치(9) 브레인비타민주스(13) 애플파이(1.2.5.6) 야채스틱(오이/당근.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 873.3/41.4/105.3/4.1
4/29 <b>Mon</b>	4/30 <b>Mon</b>	알레르기 표시		
볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치갈자국(5.9) 콩나물무침(5) 누들떡볶이(1.5.6.13) 엔보샤(1.2.5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 캐플주스 단무지.(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 782.1/25.7/153.9/2.9	참치김치마요작은밥(1.5.6.9.13.16.18) 잔치국수(1.6) 오이부추무침*(5.6.13) 알새우침(1.2.5.6.9) 치킨오븐구이(15) 배추김치(9) 수박.(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 819.3/39.2/137.1/3.6	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.아황산염 14.호두 15.닭 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴) 전복, 홍합 포함 19.자		
학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				