

<식품 알레르기 바로 알기>


식품알레르기가
생겼어요



□ 식품알레르기란?

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 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

학년별 식품알레르기 경향	4/29 Thu	알레르기정보
<p>출처: 교육과학기술부 / 단위: %</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 현미찰쌀밥 5. 배추된장국 5.6.13. 표고버섯동그랑땡 1.2.5.6.10. 해물볶음우동 5.6.8.9.13.17. 배추김치 9.13. 친환경딸기 	<p>알레르기정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</p> <p>해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

• 유통기한 : 측면 표기일까지 • 식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)

• 원재료명 및 원산지 : 소맥분(밀:미국산), 팜올레인유(말레이시아산), 헝가루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모, 포도당, 정제염, 증숙감자, 전분, 양파, 몬카스소스맛분말(돼지고기), 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말(대두(대두), 유당(우유), 토마토분말(토마토))

□ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- | | | |
|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우 | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,오징어,꽃게,참조기,삼치,미꾸라지:국내산 | | * 낙지:중국산 * 명태:러시아 * 갈치:세네갈 |
| * 오징어가공품:외국산 | * 양고기,넙치,조피볼락,참돔,뽕장어는 미사용 | |



4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 얼큰쇠고기국 1.5.6.9.13.16.18. 치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.18 명란마요크로켓 1.2.5.6.10.12.13. 파래멸치볶음 5.13. 쌈배추무겉절이 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.18 고등어불고기 5.6.7.13.18. 목살스테이크샐러드 1.5.6.10.12.13. 콩나물파채무침 5. 배추김치 9.13. 요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 치밥 2.5.6.12.13.15.16.18 유부팽이장국 5.6.9.13. 상추부추무침 5.6.13. 라임&레몬쥬스 5.13. 마들렛도넛 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 울무밥 바지락칼국수 5.6.9.13.16.18. 김치볶음 5.9.13. 콘소스생선까스 1.2.5.6.13.18. 오이고추된장무침 5.6.13.18 깍두기 9.13. 바나나유유 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 김치콩나물국 5.9.13. 일식등심돈까스 1.2.5.6.10.12.13.16.18 오징어치즈떡볶음 2.5.6.13.17.18 양상추샐러드 1.2.5.6.12.13.16.18 배추김치 9.13. 과일맛푸딩(포도) 1.2.5.13.
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미밥 김치만두국 1.5.6.9.10.13. 돈육구미불고기 5.6.10.13.18 야채튀김 1.2.5.6.18. 숙주오이무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경검정쌀밥 쇠고기미역국 5.6.9.13.16.18 불닭볶음 5.6.12.13.15.16.18. 청포묵무침 5.13. 배추김치 9.13. 행운의파이 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 새우볶음밥 1.5.6.9.10.13.18. 순두부찌개 1.5.6.9.10.13.18. 짜장소스 1.2.5.6.10.13.16. 소떡소떡 1.2 5.10.12.13.15.16.18 배추김치 9.13. 망고맛음료 1.2.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 두부된장찌개 5.6.9.13.18. 얼큰돼지갈비찜 5.6.10.13. 오꼬노미야끼계란말이 1.5.6.9.10.12.13.16.18. 진미채소무침 5.6.13.17.18 친환경상추쌈 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 돼지국밥 5.6.9.10.13. 크리스피치킨너겟/소스 1.2.4.5.6.12.13.14.15.16 양파간장절임 5.6.13.18. 부추겉절이 13. 조각과일(사과, 방울토마토) 12. 깍두기 9.13.
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
재량휴업일	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 아욱된장국 5.6.13.18 돼지갈비찜 1.2.5.6.10.12.13.16.18 무농약우리밀참쌀과배기 1.2.5.6. 삼색나물 1.5.6.13. 고구마사과샐러드 1.2.3.5.6.13. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 스팸김치마요덮밥 1.5.6.9.10.13.18 맑은콩나물국 5. 통새우튀김/소스 1.2.5.6.9.13. 파래참나물무침 5.6.13. 깍두기 9.13. 키위&사과쥬스 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 도토리묵채국 5.6.9.13. 구운피자돈까스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 파래멸치볶음 5.13. 구슬치즈샐러드 1.2.5.6.12.13. 배추김치/파김치 9.13. 요구르트(비피더스) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 토마토쌀밥 12. 아귀탕 5.6.9.13.18. 어묵잡채 1.5.6.8.13.16. 닭강정 1.2. 5.6.12.13.15.16.18 오이생채 5.6.13. 배추김치 9.13.
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 얼갈이들깨된장국 5.6.9.13.18. 돈육오리불고기 5.6.10.13.18. 채소계란찜 1.2. 호오리감자튀김 5. 미나리무침 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 삼색송심이만둣국 1.5.6.9.10.13.16.18. 삼치카레구이 2.5.6.13.16. 수제소시지볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.18 딸기스무디 1.2. 배추김치/파김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥(자율) 양지쌀국수 1.2.5.6.9.13.15.18. 닭봉바베큐구이 2.5.6.12.13.15.18. 양파간장절임 5.6.13.18. 깍두기 9.13. 라임후레쉬 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 호박된장찌개 5.6.9.13.18. 수육/참쌀순대찜 5.6.10.13. 부추겨자무침 1.5.13. 친환경상추쌈/오이 고추(자율) 5.6.13. 배추김치 9.13. 무농약감귤쥬스 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 콩비지찌개 5.6.9.10.13.18. 봉추찜닭 5.6.13.15.18. 우리밀참쌀도넛 1.2.5.6.13. 가지된장무침 5.6.18. 배추김치/파김치 9.13.
4/29 Mon	4/30 Tue			
1 차 고 사	1 차 고 사	 <p>건강</p> <p>영양적 균형 실천 한국형 식생활 실천</p>	 <p>배려</p> <p>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</p>	 <p>환경</p> <p>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</p>

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

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판