

## ✓ 식품알레르기란?

일반인에게는 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움 등 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다. 식품알레르기는 특정 음식을 섭취하거나 접촉 할 때마다 피부, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관을 통해 증상이 나타납니다. 원인식품의 섭취량과는 관계가 없어 극소량을 먹더라도 증상이 심할 경우 생명에 위협이 될 수 있습니다.

## ✓ 학교급식 알레르기 정보 확인하기

6월 1일 (월요일)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 황태미역국(5.6.9.)</li> <li>• 볼케이노치킨(2.5.6.12.15.16.18.)</li> <li>• 고등어무조림(5.6.7.)</li> <li>• 숙주미나리무침</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
<b>알레르기정보</b> <b>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣</b> 19가지 알레르기 유발식품을 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.

## ✓ 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.

## + 학교급식 알레르기 유발식품 19 +

학교급식에서는 식단표에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 영양사도우미]



# 6월 학교급식 식단 안내

1 Mon	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>황태미역국(5.6.9.)</li> <li>볼케이노치킨(2.5.6.12.15.16.18.)</li> <li>고등어무조림(5.6.7.)</li> <li>숙주미나리무침</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김가루밥</li> <li>유부팽이장국(5.6.9.)</li> <li>돈육목살한입스테이크(5.6.10.12.)</li> <li>감자튀김/케첩(1.2.5.6.12.)</li> <li>깻잎김치(5.6.)</li> <li>양상추샐러드(1.2.5.6.12.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>불고기볶음김치덮밥(5.6.9.10.16.18.)</li> <li>계란파국(자율)(1.8.9.)</li> <li>뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.12.15.)</li> <li>쌈배추무겉절이(9.)</li> <li>자두맛음료(주시쿨)(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>아욱된장국(5.6.)</li> <li>편육굴소스조림(5.6.10.18.)</li> <li>슈크림붕어빵(1.2.5.6.)</li> <li>무말랭이무침(5.6.)</li> <li>양파간장절임(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>청국장찌개(5.6.9.10.)</li> <li>돈육맛초킹강정(1.2.5.6.10.11.12.15.16.18.)</li> <li>해물볶음우동(5.6.9.17.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>쁘띠첼젤리(1.2.5.)</li> </ul>
8 Mon	9 Tue	10 Wed	11 Thu	12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>현미찰쌀밥</li> <li>감자된장찌개(5.6.9.)</li> <li>돈육오리오븐구이(5.6.10.18.)</li> <li>단호박페스츄리파배기(1.2.5.6.)</li> <li>도토리묵무침(5.6.)</li> <li>친환경상추쌈(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>닭곰탕(9.15.)</li> <li>주꾸미오징어볶음(5.6.12.17.)</li> <li>두부구이(2.5.6.12.)</li> <li>비름나물고추장무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>삼각치즈케익(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>마파두부덮밥(5.6.10.12.18.)</li> <li>아욱된장국(5.6.)</li> <li>시래기된장지짐(5.6.)</li> <li>메추리알튀김(1.2.5.6.12.)</li> <li>모닝야채빵(1.2.5.6.10.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>자두맛음료(주시쿨)(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>어묵국(1.5.6.9.)</li> <li>돈육김치찜(5.6.9.10.)</li> <li>자장누들떡볶이(1.2.5.6.10.)</li> <li>멸치고추장볶음(5.6.)</li> <li>조각수박</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강황쌀밥</li> <li>짬뽕국(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.)</li> <li>돈까스(1.2.5.6.9.10.12.15.16.)</li> <li>크림소스스파게티(1.2.5.6.10.)</li> <li>양배추샐러드(1.2.5.6.16.)</li> <li>열무김치(9.)</li> </ul>
15 Mon	16 Tue	17 Wed	18 Thu	19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>돈육김치찌개(5.9.10.)</li> <li>닭봉오븐구이(5.6.12.15.)</li> <li>치커리사과무침</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>생크림와플(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참치김밥(5.9.)</li> <li>돈코츠라멘(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>방울토마토(12.)</li> <li>단무지무침</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>옛날도시락비빔밥(1.2.6.9.10.)</li> <li>유부팽이장국(5.6.9.)</li> <li>오이지무침</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>요거트아이스슈(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>얼큰수제비국(5.6.9.)</li> <li>LA돼지갈비구이(5.6.10.12.)</li> <li>동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>무말랭이무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>키위&amp;사과쥬스(5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김가루밥</li> <li>메밀소바(3.5.6.9.)</li> <li>몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.12.)</li> <li>오징어초무침(5.6.17.)</li> <li>열무김치(9.)</li> </ul>
22 Mon	23 Tue	24 Wed	25 Thu	26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>뼈없는감자탕(5.6.9.10.)</li> <li>간공코다리(1.5.6.)</li> <li>두부찰도그롤(1.2.5.6.10.)</li> <li>미역줄기볶음(5.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>울무밥</li> <li>시금치국(5.6.9.)</li> <li>닭봉오븐구이(5.6.12.15.)</li> <li>참치김치볶음(5.9.)</li> <li>다시마채무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>플리또(청포도)(5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>땡초고기주먹밥(1.5.6.9.10.16.18.)</li> <li>유부팽이장국(5.6.9.)</li> <li>바삭불고기/파채무침(5.6.10.)</li> <li>비빔국수(5.6.)</li> <li>조각수박</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>돼지국밥(5.6.9.10.)</li> <li>해물파전(1.5.6.9.17.)</li> <li>미니메이플피칸파이(1.2.5.6.)</li> <li>부추겉절이</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul>	
29 Mon	30 Tue	<b>건강</b>  영양적 균형실현 한국형 식생활 실천 	<b>배려</b>  직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사 	<b>환경</b>  환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용 

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

## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시 하였습니다.

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