



학교급식 ‘알레르기 유발식품 표시제’ 안내

군산경포
초등학교

우) 54033

군산시 백릉로 75

교무실 063)445-4772

행정실 445-0611

FAX 063)445-9744

식품알레르기

식품 섭취는 영양분을 공급해 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취되는 식물을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응을 **식품알레르기**라고 합니다.



고품이는 친구들과 땅콩을 먹고 있어요.



고품이의 몸 속으로 들어가려는 땅콩과 땅콩을 거부하는 고품이의 몸속



갑자기 고품이의 얼굴이 붓고 몸에 두드러기가 나타나기 시작했어요.



몸에 나뻐지도 않은 땅콩인데, 왜 거부하는 걸까요?

식품알레르기 증상

식품알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 구토, 기침, 두드러기, 간지러움, 숨가쁨, 복통 등의 여러 증상이 나타날 수 있습니다.



구토



기침/재채기



숨가쁨
/쌉쌉거림



복통



두드러기
/붉어짐



가려움

식품알레르기 이렇게 관리해요

식품알레르기의 가장 확실한 **치료 방법은 원인 식품을 제한**하는 것입니다. 또한 같은 식품군의 음식으로 대체해 먹도록 합니다.



우리 학교급식 식품 알레르기 관리

학교급식에서의 19가지의 알레르기 유발식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호를 표기한 식단표를 제공합니다.

안전한 급식을 위해 매일 식단표를 확인한 후 식품알레르기 원인 식품을 배식 받지 않도록 합니다.

☞ 학교급식 식단표에 표시하게 되어 있는 식품

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



식단표

꿀밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑥쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.