



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 진단을 받고 검사를 해야 합니다.



식품 알레르기 증상



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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



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

4월 4일 월요일

친환경쌀(완두콩밥)
냉이된장국(5.6.)
연두부찜(5.6.13.18.)
미나리달래무침(5.6.13.)
닭 고 기 카 레 튀 김
(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)
배추김치9.13
파인애플(생과)

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



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.



4월의 절기(한식)-4월 6일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.





4월 학교급식 식단 안내



올바른 식사 예절 실천

① 급식시간에 질서 지키기

② 음식은 골고루 먹고 남기지 않기

③ 감사하는 마음으로 먹기



4/1



4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed 수다날	4/7 Thu	4/8 Fri
완두콩밥(친환경유기농 쌀) 냉이된장국(5.6.) 연두부찜(5.6.13.18.) 미나리달래무침(5.6.13.) 닭고기카레튀김(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 파인애플(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/25.6/148.9/5.1	친환경찰현미밥 오징어콩나물국(5.13.17.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 콩나물무침(5.6.13.) 양파알쌈(1.2.5.6.12.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 각테일요거트푸딩(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/35.7/148.2/3.3	김치볶음밥(친환경유기농 쌀)(2.5.6.9.10.13.) 소고기미역국(5.13.16.) 얼천식당갈비 소금구이(5.15.18.) 모짜렐라찰한도그(반반한도그)(1.2.5.6.10.15.18.) 웃당요구르트(딸기맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.7/31.7/243.9/2.8	친환경수수밥 매생이국(18.) 돌나물오이무침(5.6.13.) 탕수육/표고/가지(1.5.6.10.12.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) 엔요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/22.5/115.2/5	찰옥수수밥 칼치무조림(5.6.13.) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치(배추김치)(9.13.) 상추쫄갓무침(5.6.13.) 전복죽(5.6.18.) 방울도마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.3/26.7/72.8/2.9
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed 수다날	4/14 Thu	4/15 Fri
친환경찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 돈육불고기상추쌈(5.6.10.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/30/111.3/4.2	친환경차조밥 생새우무국(9.13.18.) 까르보나라 떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 얼무된장지짐(5.6.) 김치(배추김치)(9.13.) 김 부각(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.3/33.2/364.1/5.7	자장밥(친환경쌀)(5.6.10.13.16.) 새우살계란국(1.9.13.) 오징어야채초무침(배)(5.6.13.17.) 김치(배추김치)(9.13.) 꿀떡(5.13.) 우리쌀식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/27.4/142.3/3.4	친환경차조밥 창치김치국(5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 파리고추멸치조림(5.6.13.) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치(깍두기)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.9/21.9/181.9/2.6	친환경수수밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.18.) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 참나물된장무침(5.6.) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15.16.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.7/31.1/175.6/4
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed 수다날	4/21 Thu	4/22 Fri 채식의날
• 친환경찰현미밥 • 돈등뼈감자탕(5.6.10.13.) • 갯잎찜(5.6.13.18.) • 낙지치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) • 통살새우가스(1.2.5.6.9.13.18.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 방울도마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.6/30/186.9/3.5	• 친환경차조밥 • 유부우동(1.5.6.13.16.18.) • 편육상추쌈(5.6.9.10.13.) • 도라지강정(5.6.13.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 파인애플(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.9/28.5/125.6/2.7	• 카레라이스(친환경쌀)(2.5.6.10.13.16.) • 근대된장국(5.6.13.18.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 미나리겉절이(9.13.) • 감글쭈스(5.13.) • 초코머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.3/16.3/102.4/2.8	• 친환경기장밥 • 닭미역국(13.15.) • 양념갯잎장아찌(13.18.) • 비엔나소시지케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.) • 김치전(1.6.9.13.) • 김치(배추김치)(9.13.) • 웃당요구르트(사과맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/22.4/168.1/2.6	• 영양밥(친환경쌀, 채식)(5.6.13.16.18.) • 순두부국(1.5.9.10.13.18.) • 골뱅이야채초무침(5.6.13.18.) • 배추겉절이(9.13.) • 오렌지 • 흑당아몬드피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.1/24/151.3/3.4
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed 수다날	4/28 Thu	4/29 Fri
친환경차조밥 건홍합미역국(9.18.) 취나물무침(5.6.13.) 애호박버섯볶음 치킨 오븐구이(다리)(6.12.13.15.16.) 김치(배추김치)(9.13.) 까망베르치즈후레쉬버(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.1/28.3/125.8/4.3	친환경찰현미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 연근조림(5.6.13.) 김실파무침(5.6.13.) 관쇼새우(대)(1.5.6.9.12.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.1/21.4/163.4/5.1	유부다시마국(1.5.6.13.16.) 까르보나라 스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 돈육쭈순불고기(5.6.10.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 드레곤치즈볼(1.2.5.6.) 산양유바나나(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/35.2/427.1/3.4	친환경찰현미밥 소고기버섯매운탕(5.13.16.) 카레닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.) 새우 통통볼(1.5.6.9.) 김치(배추김치)(9.13.) 채리 * 에너지/단백질/칼슘/철 619/29.2/120.6/5.2	친환경수수밥 유부국수장국(1.5.6.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 된장갯잎장아찌(5.6.13.) 두릅/오징어/다시마초회(5.6.13.17.) 김치(깍두기)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.3/31.5/171.3/5.4

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/>→알림방→식생활관→게시판

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

◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨량을 줄이고 있습니다

◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!

*조피볼락, 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 아귀, 참돔은 사용하지 않습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이, 봉동)	고춧 가루	한우					고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸 라지	낙지	주꾸미	참조기	다랑어	대구
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	세네갈	중국산	국내산	중국산	베트남	국내산	원양산	미국산