



식품알레르기



우유, 달걀, 땅콩 등 우리가 일상생활에서 쉽게 접하는 식품들이 알레르기를 유발하기도 한다는 사실, 알고 계시나요?

알레르기는 우리 몸에 해롭지 않은 외부 물질에 대해 과도한 면역반응을 나타내는 것을 말하는데, 이때 알레르기를 일으키는 원인물질이 식품인 경우를 **식품알레르기**라고 합니다.

다양한 식품알레르기 증상



식품알레르기는 호흡기, 소화기, 피부, 전신적 반응 등 모든 기관에서 알레르기 증상을 일으키며 가벼운 반응에서 생명을 위협하는 ***아나필락시스 쇼크(anaphylaxis shock)**와 같은 심각한 반응까지 나타날 수 있습니다.

*아나필락시스(anaphylaxis)란?

원인물질에 노출된 후 짧은 시간동안 여러기관에서 증상들이 동시에 나타나는 현상을 말합니다.

연령별 우리나라 식품알레르기의 주요 원인 식품군

우유나 계란은 대부분 2세까지 미량만 섭취하여 안전

우유	달걀	우유	달걀	땅콩 및 견과류	깨
땅콩 및 견과류	밀	땅콩 및 견과류	갑각류	과일	갑각류
깨	과일	깨	쌀-메밀	생선	
대두		생선	과일		

생선이나 갑각류는 오랫동안 흔해왔더라도 청소년이나 성인에게 갑자기 발생 가능!

1살~2살

2살~12살

12살 이상

가정에서의 식품알레르기 관리법



식품알레르기의 원인 식품
제한하기!



지속적인 관심과
관리로 건강 지키기!



가공식품의 식품알레르기
표시 확인하기!

※식품알레르기 표시 확인 시 주의점

- 알레르기 식품이 다른 표현도 알아두세요.
(우유→가제인 유청단백질 / 계란→노른자, 난황 일부만 등)
- 교차반응 식품도 조심해 주세요.
(우유→산양유 / 땅콩→견과류 / 새우→게·바닷가재 등)
- 알레르기 식품으로 만든 2차 식품도 주의해 주세요.
(우유→유제품 / 알레르기 식품 유래 비타민 등)
- 건강식품과 일부 의약품에도 알레르기 식품 성분이 포함되어 있을 수 있으며, 제조과정에서 알레르기 식품 조리물기를 사용하는지도 확인해주세요.

4월 학교급식 식단안내

☺ 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/> -> 학교소식-> 급식실

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

알레르기정보

①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.

**가볍게 여겨선 안될 식품알레르기,
철저한 관리와 예방을 통해
우리 아이 건강을 지켜나가요!**

1. **Fri**

친환경찰보리밥
소고기미역국(5.6.16.)
꼬막무침(5.6.13.18.)
순살찜닭(5.6.13.15.)
애호박새송이버섯볶음(13.)
배추김치(9.)
꿀떡(5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
482.8/31.2/91/3.6

4 **Mon**

친환경현미밥
애호박새우국(5.6.9.)
단갈장조림(1.5.6.13.)
무무침(5.6.)
오살불고기(5.6.10.13.17.)
배추김치(9.)
배
* 에너지/단백질/칼슘/철
552.6/26.4/118.1/2.9

5 **Tue**

친환경찰흑미밥
부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.)
볼어묵조림(1.5.6.13.18.)
도토리묵무침(5.6.)
순살삼치데리야끼구이(5.6.13.)
깍두기(9.)
요거타임베리베리(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
502.4/28.5/76/2.1

6 **Wed** ● 수다날

카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.)
유부장국(5.6.)
꼬들단무지무침
수제당수육(소스)(1.5.6.10.11.12.13.)
고구마치즈떡만탕(2.5.13.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
485.6/26.2/69.1/2.3

7 **Thu**

친환경귀리밥
완자탕(1.5.6.10.16.18.)
김가루실파무침
돼지김치볶음(5.6.9.10.13.)
두부구이(5.)
무생채(13.)
딸기
* 에너지/단백질/칼슘/철
491.7/29/88.1/2.9

8 **Fri**

친환경차수수밥
오징어무국(9.13.17.)
크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16.)
그린샐러드(키위)(1.2.5.6.12.)
치다치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
총각김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
597.3/27.4/145.4/2.5

11 **Mon**

친환경찰쌀현미밥
어묵국(1.2.5.6.9.)
치커리유자청무침(5.6.13.)
참치김치볶음(5.6.9.13.)
치킨텐더(허니머스터드)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
깍두기(9.)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
543.9/23.8/93.9/3.6

12 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5.)
고추장찌개(5.6.13.)
해물부추전(1.6.9.13.17.)
돼지목살구이(10.)
배추김치(9.)
포도위터젤리
상추+오이스틱(쌈장)(5.6.13.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
595.1/29.3/62.6/2.7

13 **Wed** ● 수다날

새우볶음밥(1.5.6.9.13.18.)
시래기된장국(5.6.9.)
메추리알장조림(1.4.5.6.9.10.13.14.15.16.18.)
짜만두(1.5.6.10.16.18.)
배추김치(9.)
채소피클(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
370.6/17.9/116.3/6.9

14 **Thu**

친환경찰기장밥
들깨감자국
순죽미나리무침
치즈닭갈비(2.5.6.13.15.)
짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16.)
배추김치(9.)
초코칩트위스트(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
669.7/34.8/229.9/4.4

15 **Fri**

친환경울무밥
김치콩나물국(5.6.9.)
들나물배무침(5.6.13.)
훈제오리채소볶음(블베무쌈)(5.6.13.18.)
광어가스(타르타르)(1.5.6.9.13.)
총각김치(9.)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
660/22.5/74.9/2.4

18 **Mon**

친환경발아찰현미밥
버섯된장국(5.6.)
채소달걀찜(1.)
얼굴나물(5.6.)
등나물불고기(5.6.10.13.)
깍두기(9.)
회오리감자(5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
536.9/25.3/107.7/2.4

19 **Tue**

친환경찰기장밥
해물짬뽕국(6.9.13.17.18.)
사각어묵볶음(1.5.6.13.)
달걀개오부추구이(2.5.6.13.15.)
배추김치(9.)
브로콜리새송이숙회(초장)(5.6.13.)
참다래
* 에너지/단백질/칼슘/철
478/31.2/94.8/3

20 **Wed** ● 수다날

날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
미니우동(1.5.6.9.13.16.18.)
카피롤
꽃말살샐러드(1.4.5.18.)
단무지실파무침
배추김치(9.)
새우튀김(타르타르)(1.5.6.9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
644/17.9/150.7/5.5

21 **Thu**

친환경찰보리밥
시금치된장국(5.6.9.13.)
순살고등어무조림(5.6.7.13.)
비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16.)
배추김치(9.)
참외
구이김
* 에너지/단백질/칼슘/철
430.5/23.7/74.2/2.7

22 **Fri**

친환경찰흑미밥
소고기우거지국(5.6.16.)
돼지갈비찜(5.6.10.13.)
느타리깻잎초무침(5.6.13.)
쫄면참나물전(2.5.6.)
배추김치(9.)
단호박죽(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
553.5/26.1/72.8/2.5

25 **Mon**

친환경발아찰현미밥
청국장찌개(5.6.9.16.)
참깨소스부추무침(5.6.13.)
주꾸미낙지볶음(5.6.13.)
햄에그가스(케첩)(1.2.5.6.10.12.18.)
깍두기(9.)
방울토마토(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
475.7/27.9/120.1/4.4

26 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5.)
새우살홍박국(9.13.)
닭봉조림(5.6.13.15.)
오이사과무침(5.6.13.)
베이컨감자채볶음(5.6.10.13.)
배추김치(9.)
딸기요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
539.3/32.5/194.6/2.7

27 **Wed** ● 수다날

숙채비빔밥&양념간장(밥)(5.6.13.)
달걀실파국(1.13.)
카피롤
수제닭강정(1.4.5.6.12.15.)
배추겉절이(13.)
요거트과일샐러드(2.11.12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
520/32.2/103.2/3.2

28 **Thu**

친환경귀리밥
닭개장(1.5.6.15.)
오징어초무침(5.6.13.17.)
돼지간장불고기(5.6.10.13.)
혼합멸치볶음(5.6.9.13.)
배추김치(9.)
딸기잼파이어파이(1.2.5.6.12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
581.9/38.9/87.6/2.7

29 **Fri**

친환경차수수밥
건새우아욱된장국(5.6.9.)
매콤콩나물무침(5.)
꽃송이안심너겟(1.2.5.6.15.)
등갈비양념구이(2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(9.)
홍삼사과주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
649.1/35.5/162.2/2.2

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|---------------------|---|----------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 갈치:세네갈 | * 낙지: 베트남산,중국산 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |
| * 다량어: 원양산 | * 아귀: 국내산 | * 주꾸미: 국내산, 베트남 |