



믿음으로 행하고, 부지런히 배우며, 내 힘으로 일 하자



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역시스템을 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 진찰을 받고 검사를 해야 합니다.



식품 알레르기 증상



구토

두드러기

기침

배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응 작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



알레르기와 식중독의 차이점은?

식중독은 독소 또는 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생 상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생 상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.



학교 알레르기 유발 식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발 식품**을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 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 관리 방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 3일 수요일

차슈덮밥1.5.6.10.13.

순두부김치국5.9

송사부슈크림참쌀도넛1.2.5.6

상추치커리겉절이

깍두기9

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.



4월 학교급식 식단 안내



| 4/1  | 4/2  | 4/3  수다날 | 4/4  | 4/5  |
|--|---|--|---|--|
| 친환경기장밥 투움바스파게티*(1.2.5.6.9.10.13.16) 매크롱나물국*(5) 감자간장조림* 아쿠아치킨까스(1.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 아이스크림바*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.0/29.5/111.6/3.0 | 친환경홍미밥* 감자수제비국*(5.6) 두부양념조림(5) 파채직화불고기*(5.6.10.12.13) 만두츄러스맛초킹(1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 레드용과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/29.6/117.5/2.6 | 차슈덮밥*(1.5.6.10.13..) 순두부김치국*(5.9) 상추치커리겉절이* 송사부슈크림참쌀도넛*(1.2.5.6) 깍두기(9) 오라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 475.4/19.1/147.3/3.4 | 혼합잡곡밥*(5) 조랭이떡국*(1) 치즈닭갈비(2.15) 콩나물당면볶음*(1.5.6) 갈릭멘보샤감자튀김(1.2.5.6.8.9.17.18) 배추김치(9) 포도씨주스*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.7/23.0/86.5/2.0 | 친환경현미밥* 까르보피자도띠아(2.5.6.13) 채식육개장*(1) 메추리알곤약장조림(1.13) 매크단호박갈비찜*(10) 배추김치(9) 포카리스웨트* * 에너지/단백질/칼슘/철 552.8/26.4/107.5/2.3 |
| 4/8  | 4/9  | 4/10  수다날 | 4/11  | 4/12  |
| 생야채불고기비빔밥*(10) 들기름비빔우동(3.5.6.13) 열무된장국* 뿌링글단호박고로케(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 얼라이브망고(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.9/16.8/92.0/2.0 | 직화바베큐마요덮밥*(1.2.5.6.12.13.15) 두부김치국*(5.9) 매운어묵고기*(1.5.6) 도토리묵 야채무침* 깍두기(9) 셀레임아이스크림*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.9/20.8/148.1/2.1 | <div style="text-align: center;"> 22대 국회의원 선거일 </div> | 직화짜장라이스*(2.5.6.13.16) 해물짬뽕만두국(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 맑은계란찜*(1) 분모자떡볶이(1.5.6) 파채탕수육*(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 초코메롱(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,059.2/42.5/318.1/6.2 | 친환경찰수수밥 들깨미역국* 중화풍잡채*(5.6.12.13.18) 묵은지닭볶음*(9.15) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 뿌띠첼*(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.1/23.6/233.7/3.1 |
| 4/15  | 4/16  | 4/17  수다날 | 4/18  | 4/19  |
| 친환경흑미밥 등뼈감자탕*(10) 졸면야채무침*(5.6) 모짜렐라치즈볼*(1.2.5.6) 오리엔탈수제떡갈비*(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 사과씨주스*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,166.5/49.7/255.0/3.8 | 혼합잡곡밥*(5) 해물순두부국(1.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 고추장불고기*(10.13) 피자퀘사디아(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 카테일소시지웨이즈감자(2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 과수원프룻주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.3/55.2/215.2/5.0 | 비빔밥/양념고추장*(1.5) 얼갈이된장국* 과일요거트샐러드(2.12) 통살바사삭안심포치/머스터드*(5.6.12.15) 배추김치(9) 초코크림떡 따옴유기농팩주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.3/30.8/255.9/8.6 | 친환경귀리밥* 새알송심이만두국(1.5.6.10.15.16.18) 온두부/김치볶음*(5.9) 안동찜닭*(2.5.6.13.15.18) 해쉬브라운피자*(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 델몬트망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,170.7/52.1/235.9/4.8 | 친환경찰쌀밥 김치수제비국*(5.6.9) 삼겹수육(10.13) 감굴무쌈* 실곤약초무침*(5.6.13) 타코야키*(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 포도봉봉* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,013.6/43.2/303.1/3.5 |
| 4/22  | 4/23  | 4/24  수다날 | 4/25  | 4/26  |
| <div style="text-align: center;"> 개교기념일 </div> | 깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 로투스풍풍크로플(1.2.5.6) 속갓꼬지어묵탕*(1.5.6) 청년다방차돌떡볶이(1.5.6.16) 배추김치(9) 수제말기침라떼*(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,179.8/45.5/386.4/4.3 | 부타동(1.5.6.10.12.13.16) 콩나물국*(5) 도라지오이무침*(13) 콜팝치킨에이드(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 샤인머스켓* 에너지/단백질/칼슘/철 1,000.9/53.9/127.4/4.2 | 친환경기장밥 NY뉴욕핫도그*(1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육김치찌개*(5.9.10) 계란장조림*(1) 짜장바사삭튀바로우(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 주시쿨에이드* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,330.2/44.2/351.0/7.2 | 한우불고기덮밥*(16) 전남친토스트(2.5.6.13) 시금치된장국* 상추숙갓무침* 배추김치(9) 카프리션*(13) 허니버터회오리감자(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.5/23.4/107.7/8.0 |
| 4/29  | 4/30  | <div style="text-align: center;">   </div> | | |
| 김가루밥* 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 무채장아찌삼색무침*(5) 감자채볶음* 참쌀등심탕수육*(1.5.6.10) 배추김치(9) 애플레몬에이드* * 에너지/단백질/칼슘/철 901.4/30.4/112.7/9.7 | 혼합잡곡밥*(5) 유부주머니어묵국(1.5.6.10.16) 모듬야채맛살무침*(1.5.6.8.13) 춘천식닭갈비*(15) 크림푸시리볶음(1.2.5.6.13.16) 깍두기(9) 오레오츄러스*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/34.6/171.4/1.9 | | | |

- ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내
- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 - * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 - * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 - * 쇠고기:국내산 한우
 - * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
 - * 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
 - * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
 - * 수산물가공품:국내산
 - * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락(우럭):국내산
- ◇공통양념(5.6.8.9.13.18.)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<http://www.higlory.net/> -> 교무/행정 -> 급식실 -> 급식게시판

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.