



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 목요일

얼큰김치떡국*(9)
 오향장육*(5.6.10.12.13.15.16)
 양념파채/무쌈
 콩나물당면볶음*(1.5.6)
 포테이토 프리타타*(1.2.5.6.10.12.13)
 석박지(9)
 메로나아이스크림(1.2.5)

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 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	김치제육비빔덮밥(9.10) 크림우동(2.5.6.16) 들깨미역국* 비빔야채만두(1.5.6.10.16.18) 각두기(9) 딸기사베트(2.13) 초코빵이야(2.5.6) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 498.5/19.9/131.2/1.7	수제닭바베큐마요덮밥(1.5.6.13.15) 매콤콩나물국*(5) 도라지오이무침*(13) 새우튀김샐러드(1.2.5.6.9.12) 야채피자또띠아*(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 피크닉주스*(13) 공통양념1 공통양념2*(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.8/17.1/124.0/1.5	친환경현미밥* 얼큰김치떡국*(9) 오향장육*(5.6.10.12.13.15.16) 양념파채/무쌈 콩나물당면볶음*(1.5.6) 포테이토 프리타타*(1.2.5.6.10.12.13) 석박지(9) 메로나아이스크림(1.2.5) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.9/26.3/198.0/2.6	비빔밥/양념고추장*(1.5) 열무된장국* 과일요거트샐러드*(1.2.5.6.12) 바삭콘알감자꼬치*(1.6) 수제떡갈비/스테이크소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 레몬에이드* 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 942.1/35.2/257.1/5.7
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경기장밥 채식육개장*(1) 온두부/김치볶음*(5.9) 봉추찜닭(5.6.13.15.18) 용가리카츠샐러드(1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 요맘때아이스크림(1.2.5) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.9/32.2/149.3/3.1	친환경녹미밥* 등뼈감자탕(5.6.10) 맑은계란찜*(1) 해물볶음우동*(5.6.9.13.17.18) 파채당수육*(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트*(2) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.1/26.1/188.9/2.1	중화점용덮밥(채)*(1.6.9.13.17.18) 생딸기샌드위치(2.5.6.13) 유부주머니어묵국(1.5.6.10.16) 골뱅이야채초무침*(5.13.17) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 과수원프룻주스(12.13) 공통양념1 공통양념2*(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/22.5/179.0/2.4	혼합잡곡밥*(5) 두부호박된장국*(5) 상추쌈&쌈장* 쫄면야채무침*(5.6) 바사삭치즈감자물(1.2.5.6.12) 양념갈비구이*(5.6.10.12.13) 각두기(9) 델몬트망고주스 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/37.7/102.5/2.5	얼큰김치만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) 참나물오이겉절이 매콤콩통볶이(1.5.6) 하이라이스(1.2.5.6.12.13.16) 맛조킹닭다리구이***(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 베라과쥬워터(13) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,253.0/64.7/248.0/5.5
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
작은밥 계란파국*(1) 옥수수야채샐러드/사우전*(1.2.5.6.12) 파리사각어묵볶음*(1.5.6) 채식짜장면(2.5.6.13.16) 참쌀등심탕수육*(1.5.6.10) 배추김치(9) 얼라이브포도(13) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.8/21.7/124.4/5.2	친환경흑미밥 감자수제비국*(5.6) 두부양념조림(5) 이바동등뼈찜(2.5.6.10.13) 중국식오징어샐러드(1.5.6.12.13.17.18) 각두기(9) 요거말기블루쥬러스(1.2.5.6.13) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.4/25.4/115.7/3.1	강원장보리비빔밥(5) 미니칼국수(1.5.6.9.18) 콩나물무침(5) 고추장불고기*(10.13) 오징어치즈떡튀김(1.2.5.6.13.17) 배추김치(9) 아이스캔디바*(1.2.5) 공통양념1 공통양념2*(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.6/30.1/145.1/3.3	친환경현미밥* 돈육김치찌개*(5.9.10) 분모자담볶음탕(2.15) 중화점용잡채*(5.6.12.13.18) 갈릭포테이토치즈볼(1.2.5.6) 석박지(9) 덴마크말기초코우유(2.14) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.0/29.7/196.4/2.3	검정깨미니밥* 빠네크림파스타(링)(1.2.5.6.13.16) 매콤콩나물국*(5) 오렌지황도샐러드(1.2.5.6.11.12) 경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사과야포도야쥬스(13) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 362.6/10.3/124.4/1.7
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
개교기념일	혼합잡곡밥*(5) 들기름막국수무침*(3.5.6.13) 오픈새우카츠샌드위치(1.2.5.6.9.12.13) 얼큰순두부찌개(1.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 매콤단호박갈비찜*(10) 각두기(9) 수박바아이스크림(1.2.5) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/27.9/185.6/2.2	쭈꾸미비빔밥*(5.17) 도토리묵국*(5.6.7.9.13.18) 고추장매알장조림(1.13) 바삭콘알감자꼬치*(1.6) 석박지(9) 스콜사과주스 수제고르곤졸라피자*(2.5.6.13) 공통양념1 공통양념2*(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.0/22.8/222.8/2.5	친환경홍미밥* 야끼파스타(1.5.6.10.13) 새알음심이만두국(1.5.6.10.15.16.18) 치즈닭갈비(2.15) 쥬러스고구마맛탕(1.2.5.6) 배추김치(9) 랜덤델몬트캔음료(12) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/23.1/97.6/1.6	목살큐브스테이크덮밥*(1.2.5.6.10.12.13.16) 순두부김치국*(5.9) 감자간장조림* 멕시코오징어샐러드(1.5.6.12.17) 각두기(9) 친환경딸기* 티라미슈크림떡(1.2.5.6) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 858.6/45.7/143.4/5.3
	4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Fri	◇ 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.)
김치볶음밥(1.5.6.8.9.13.18) 썩갠꼬치어묵탕*(1.5.6) 수제치킨무(13) 양배추케마샐러드(1.5.12) 옛날반마리통닭*(5.6.15) 배추김치(9) 토레타음료* 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/24.8/85.1/1.9	직화불고기덮밥(5.6.10.12.13) 포테이토포레드(1.2.5.6.10.12.15.16) 시금치된장국* 모듬야채겉절이* 가래떡볶이/오징어튀김(1.5.6.17) 배추김치(9) 딸기스무디(2) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/23.8/158.1/2.0	미니규동(5.6.13.16) 어묵김치우동(주)*(1.5.6.9) 도토리묵 야채무침* 블랙알리오치킨(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 아이스쥬(1.2.5.6.13) 콘치즈오븐구이*(1.2.5.6.10.15.16) 공통양념1 공통양념2*(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.0/31.4/163.8/3.1		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

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

◇ 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.