



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 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 반응작용

(아나팔락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



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 10일 화요일

보리밥

바지락숙국5.6.8.9.13.

돈까스1.2.5.6.10.12.13.

봄과일샐러드1.2.5.12.13.

오이달래무침5.6.13.

배추김치9.

1.난류 2.우유 3.메밀
4.땅콩 5.대두 6.밀
7.고등어 8.계 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



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함!			4/1	4/2
4/5	4/6	4/7 생일밥상	4/8	4/9
검정콩밥(5.) 조랭이떡국(1.16.) 오이더덕초무침 (5.6.13.) 파리고추멸치조림(13.) 순대곱창볶음(5.6.10.) 총각김치(9.13.) 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철 683.6/26.2/136.3/5.9	칠색보리밥 오리탕(5.6.13.) 브로콜리두부무침 (5.6.18.) 참나물된장무침(5.6.) 과일소스등심탕수육(1 .2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 710.5/24.9/150.4/9.1	미역국(6.13.) 유자단무지채무침 (1.5.6.13.) 마크니커리덮밥(15.) 코다리살강정 (1.2.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 베라아이스크림 (1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 724.5/35.2/110.4/2.4	현미찰쌀밥(5.6.) 시금치된장국 (5.6.18.) 생땅콩조림 (4.5.6.13.) 콩나물무침(5.6.) 주꾸미돈육불고기 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 619.6/36.6/113.9/4.7	현미찰쌀밥(5.6.) 돈육김치찌개 (5.9.10.13.) 알감자조림(5.6.13.) 건취나물볶음(5.6.) 오다리까스1.5.6.17.) 깍두기(9.13.) 미니핫도그(1.2.4.5.6 .10.12.13.15.) 에너지/단백질/칼슘/철 756.2/27.3/121.2/4.3
4/12	4/13	4/14 수다날	4/15	4/16
3중통곡물밥(5.6.) 짬뽕국 (5.6.9.13.17.18.) 머위된장나물(5.6.) 고구마맛탕(5.13.) 굴비구이(13.) 파김치(담금)(9.13.) 한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철 748.8/35.6/127.2/8.6	초록통밀쌀밥(6.) 황태채두부국(5.13.) 우영어묵조림 (1.5.6.13.) 오리훈제부추볶음 (1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 토마토설탕절임 (12.13.) 브로콜리&콜리플라워/ 초고추장(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 829.6/37.1/168.5/5.1	찰흑미밥 얼큰콩나물국(5.) 타워함박스테이크(1.2. 5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 청경채돌깨나물 짜장떡볶이 (2.5.6.10.13.) 듀얼팬파이 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 941.3/28.2/102.5/3.7	톳한우콩나물밥&달래 양념장(5.6.16.) 유부된장국(5.6.) 메추리알돈육장조림 (1.5.6.10.13.) 미나리무생채(9.13.) 갓김치(5.9.13.) 배 김구이(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 602.6/30.2/125.1/4.9	찰보리밥 재첩수제비국 (5.6.13.18.) 갑오징어초무침 (5.6.17.) 방풍나물된장무침 (5.6.) 비엔나토마토스크램블 (1.2.5.6.10.12.13.15 배추김치(9.13.) 감자빵(1.2.6.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 676.7/39/206.1/6.1
4/19	4/20	4/21 수다날	4/22 채식밥상	4/23
혼합잡곡밥(5.) 열무된장국(5.6.9.13.) 묵은지닭찜 (5.6.9.13.15.) 김가루실파무침(13.) 시금치크림파스타(부) (1.2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/39.5/211.7/4.8	개교기념일	오리김치볶음밥 (2.5.6.13.) 계란파국(1.) 누룽지난자완스 (1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 김자반볶음(5.13.) 요플레과일샐러드 (2.12.) 포도젤리음료(2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 752.2/24.5/151.6/4.2	홍미찰쌀밥 버섯매운탕(16.) 우동볶음(5.6.9.13.) 두부지짐(5.6.) 야채튀김(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 크런치동카롱 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 671.7/25.6/169.3/4.1	찰보리밥 맑은아귀탕(5.) 매콤계란감자조림 (1.5.6.13.) 한우잡채 (5.6.8.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) 두릅&다시마초회 (5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 588.1/24.6/123.2/4.8
4/26	4/27 분식의날	4/28 수다날	4/29	4/30
차수수밥 건새우아육국 (5.6.9.13.) 새송이버섯들깨볶음 (9.) 고추장쇠고기볶음&모듬 찜(5.6.13.16.) 치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 매실된장고등어구이 (2.6.7.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 818/37.4/261/4.7	현미찰쌀밥(5.6.) 물만두국 (1.5.6.10.13.) 미역줄기맛살볶음 (13.) 졸면야채무침 (5.6.13.) 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 788.1/34/104.3/5.3	소불고기볶음밥 (5.8.13.16.) 얼갈이배추된장국 (5.6.13.) 숙강상추겉절이(5.6.) 치킨브리토 (1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 수제모듬피클(13.) 현미강정(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 570.7/22.9/160.6/3.5	기장찰밥 모듬햄찌개 (2.5.6.9.10.13.) 숯불오리불고기 (5.6.13.) 콩나물단무지볶음 (5.6.13.) 총각김치(9.13.) 참외 울외장아찌(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 730.5/33.3/121/4.5	밥(소량) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.) 삼색묵무침(5.6.13.) 무말랭이무침 (5.6.13.) 깍두기(9.13.) 비타요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 1119.6/32/480.7/2.1

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

영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

