

■ 식품알레르기 알기

◎ 식품 알레르기란 무엇일까요?

- 특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역 이상반응으로 특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 됩니다.

- 일정기간이 지난 후 다시 똑같은 음식을 섭취할 때 이미 생산되어 있는 특이항체와 음식물내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으킵니다.

◎ 식품알레르기 증상

- 피부 : 두드러기, 아토피 피부염, 혈관부종, 소양성 피부염
- 위장관 : 구토, 설사, 복통
- 호흡기 : 천식, 비염
- 전신적 및 기타 : 아나필락시스, 후두 수종, 저혈압

특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 반복되고 식품의 양과는 관계가 없어서 아주 극소량으로도 생명을 위협할 수 있고 피부, 소화기, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관에서 증상이 나타납니다. 특히 아나필락시스, 혈관부종, 혈압저하, 천식 발작 등은 즉각적인 응급 처치가 없으면 생명에 위협을 줄 수 있습니다.

◎ 식품 알레르기 관리

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 학생은 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 학교급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
- 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 해요.

◎ 알레르기 유발식품 표시제 실시 - 식단표 제공시 확인

식단에 표시될 19가지 알레르기 유발식품의 종류

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 ⑲잣

이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 번호로 표시됩니다.

한국인 알레르기 유발 가능성이 큰 원재료



복숭아



콩알



오징어



전복



고등어



조개류



토마토



메밀



밀



대두



호두



땅콩



아황산 포함식품



난류(가금류)



우유



쇠고기



돼지고기



닭고기

■ 미세먼지 예방하기

◎ 미세먼지 크기, 실감할 수 있나요?

머리카락의 1/6~1/25배나 작은 미세먼지는 주로 중금속, 유해화학물질과 같은 대기오염 물질로 이루어져 있습니다.

◎ 미세먼지가 인체에 미치는 영향은?



-눈 : 알레르기성 결막염, 각막염

-코 : 알레르기성 비염

-기관지 : 기관지염, 폐기종, 천식

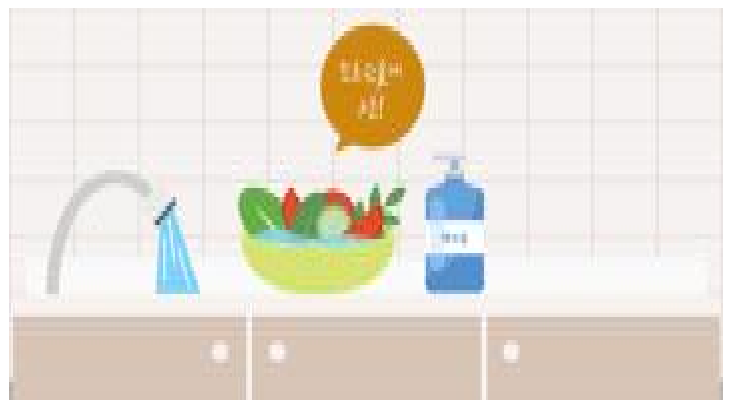
-폐 : 2.5 μ m미만 미세먼지는 폐 속 깊이 침투하여 폐포에 흡착, 폐포를 손상시킵니다.

◎ 미세먼지에 도움이 되는 식품

- ① 배 : 배의 루테올린 성분은 미세먼지로 생긴 염증을 완화시키는 효과가 있습니다.
- ② 마늘 : 마늘에 함유된 알리신과 셀레늄이 체내에 쌓인 중금속 등의 독소들을 체외로 배출하는데에 도움을 줍니다.
- ③ 미나리 : 비타민과 무기질이 풍부한 미나리는 체내 중금속을 몸 밖으로 배출하는 데에 도움이 됩니다.
- ④ 블루베리 : 비타민C와 베타카로틴은 미세먼지의 체내 염증을 완화시키고, 설포라판은 폐에 붙은 유해물질을 제거하는데 도움을 줍니다.

◎ 미세먼지 속 건강한 식품 보관법

- ① 조리기구는 세척·살균하여 잔존 먼지 제거 후 보관·사용 합니다.
- ② 포장되지 않은 과일이나 채소는 2분간 물에 담근 후, 흐르는 물에 30초간 씻고 필요에 따라 1종 세척제(채소용 또는 과일용)를 이용해 세척합니다.
- ③ 포장되지 않은 식재료 및 조리된 음식은 덮개가 있는 용기에 옮겨 밀봉보관 합니다.



※자료출처: 식품안전나라, 식품의약품안전처



4월 학교급식 식단 안내



매주 수요일은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	친환경찰현미밥(이) 한우갈비탕(이)(1.5.6.16) 돌미나리초무침(이)(5.6.13) 멸치아몬드볶음(이)(5.6.13) 임연수어카레구이(이)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(이)(9) 오렌지(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.1/31.5/194.9/7.6	계육덮밥(이)(5.6.10) 감자양송이들깨국(이) 상추참나물겉절이(이)(5.6) 배추김치(이)(9) 바라떡(이) 친환경방울토마토(이)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.2/26.0/138.3/3.2	친환경차조밥(이) 새알심만두국(이)(1.5.6.10.16.18) 오이달래무침(이)(5.6.13) 돈육간장불고기(이)(5.6.10.12.13.18) 오징어채볶음(5.6.13.17) 배추김치(이)(9) 핫도그(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.2/34.1/172.4/2.1	친환경찰보리밥(이) 크림스파게티(이)(1.2.5.6.10.13.15.16) 콩비지순두부김치찌개(이)(1.5.6.9.10.13.17.18) 닭갈비(이)(5.6.13.15) 김가루파파무침(이)(5.6) 깍두기(이)(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.6/33.8/227.6/3.6
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경검정쌀밥(정) 된장찌개(이)(5.6) 근대무침(이)(5.6) 돈육콩나물볶음(이)(5.6.10) 비엔나소시지볶음(이)(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(이)(9) 친환경딸기(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.9/28.9/149.5/2.6	친환경혼합잡곡밥(이)(5) 떡국(이)(1.16) 연근조림(이)(5.6.13) 오리김치볶음(이)(5.6.9) 굴뱅이야채무침(이)(5.6.13) 깍두기(이)(9) 배(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/23.8/133.1/2.8	단호박카레라이스(이)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무들깨된장국(이)(5.6) 오향장조림(1.5.6.10.13.18) 청포묵김가루무침(이)(5.6) 배추김치(이)(9) 쿠기앤크림아이스슈(이)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.6/25.5/208.9/3.5	개교기념일	
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
친환경찰보리밥(이) 제주고기국수(이)(1.2.5.6.10.13.15.16) 닭갈비(이)(5.6.13.15) 청경채무침(이)(5.6) 배추김치(이)(9) 화이트애플파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철699.3/35.1/134.3/2.4	쇠고기무국(이)(5.16) 오이더덕무침(이)(5.6.13) 복을우동(5.6.9.12.13.17.18) 비엔나메추리알조림(이)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파래자반(이)(5.13) 배추김치(이)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.7/24.2/168.1/3.0	짜장밥(이)(5.6.10.13.16) 팽이버섯된장국(이)(5.6) 오이생채(이)(5.6) 치즈돈까스(이)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(이)(9) 사과요거터임(이)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.3/24.9/258.9/2.4	친환경혼합잡곡밥(이)(5) 수제비국(이)(5.6) 어묵파리고추조림(이)(1.5.6.13) 시금치나물(이) 돈육김치볶음(5.6.9.10) 깍두기(이)(9) 친환경딸기(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.4/25.1/134.5/2.2	친환경검정쌀밥(정) 숙된장국(이)(5.6) 두부조림(이)(5.6) 갈비찜(이)(5.6.10.13.18) 떡볶이(이)(1.5.6.12) 야채튀김(이)(5.6) 배추김치(이)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.1/30.5/163.6/3.3
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경찰현미밥(이) 영양달걀(이)(15) 오이도라지무침(이)(5.6.13) 감자파프리카채볶음(이)(5) 삼치데리야끼구이(이)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(이)(9) 오렌지(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.9/27.2/129.6/2.1	친환경차수수밥(이) 햄부대찌개(사리)(이)(1.2.5.6.9.10.15.16) 돈사태찜(이)(5.6.10.13.18) 얼갈이무침(이)(5.6) 멸치아몬드볶음(이)(5.6.13) 깍두기(이)(9) 친환경참외(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.0/31.6/252.6/2.4	김치김가루볶음밥(이)(1.2.5.6.9.10.15.16) 북어계란국(이)(1) 미트볼조림(이)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 상추치커리겉절이(이)(5.6) 배추김치(이)(9) 배(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.0/21.2/163.7/2.9	친환경차조밥(이) 돼지감자탕(이)(10.13) 연두부계란찜(이)(1.5) 콩나물무침(이)(5) 어묵잡채(이)(1.5.6.13) 배추김치(이)(9) 친환경방울토마토(이)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 496.9/24.4/166.0/3.6	친환경혼합잡곡밥(이)(5) 쇠고기미역국(이)(16) 오삼불고기(이)(5.6.10) 오징어채볶음(5.6.13.17) 호박버섯볶음(이)(5) 배추김치(이)(9) 친환경딸기(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.3/26.5/121.2/2.5
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날		
친환경차수수밥(이) 어묵김치국(이)(1.5.6.9) 오이소박이(이)(13) 돈육간장불고기(이)(5.6.10.12.13.18) 스크램블에그/케첩((1.5.12) 깍두기(이)(9) 숙절편(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/27.9/140.0/2.5	친환경찰현미밥(이) 갈비우거지국(이)(10.13) 상하이썬푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 숙주미나리무침(이) 고등어카레구이(이)(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(이)(9) 식물성유산균요구르트(이)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.6/34.2/214.9/3.5	하이라이스(이)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 아욱국(이)(5.6) 미나리무무침(이)(5.6.13) 통살새우까스(이)(1.5.6.9.13) 배추김치(이)(9) 오렌지(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/18.2/207.9/2.3		

◆ 알레르기 정보

- 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.아황산
- 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

- 1.쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2.돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3.닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
- 4.오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5.쌀 및 가공품:국내산, 6.배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7.미꾸라지:국내산
- 8.낙지:베트남산, 9.명태 및 명태가공품:러시아산, 10.고등어:국내산, 11.갈치:세네갈산, 12.꽃게:국내산,
- 13.오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14.참조기:국내산, 15.다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16.아귀:국내산,
- 17.주꾸미:베트남산, 18.콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산, 19.전복:국내산

※ 교육과정 및 식품수급 사정으로 인해 식단일정이 변동될 수 있습니다.