



### 알레르기질환 바로알기

#### ☞ 식품 알레르기란?

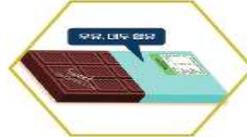
- 유제품, 견과류, 갑각류, 조개류 등의 식품에 **우리 몸이 과민면역반응을 보이는 질환**이에요.
- 아동에서 청소년으로 학년이 높아질수록 식품 알레르기 질환자가 점점 많아진다고 해요.

#### ☞ 식품 알레르기 관리하기

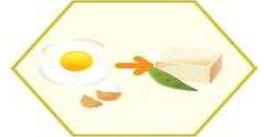
- 원인 식품 제한하기
- 알레르기 유발 식품 표시 확인하기
- 대체 식품 섭취하기



원인식품의 섭취 제한하기



알레르기 유발식품 표시 확인하기



대체식품 섭취하기

#### ☞ 학교의 식품알레르기 관리법



\* 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 **식단표에 번호로 표시됩니다.**

#### ☞ 식단표에서 알레르기 표시 보는 법

##### 식단표

##### 팔밥

쇠고기미역국5.6.16.  
 쥐포고추장조림5.6.13.  
 치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.  
 겨울초된장무침5.6.13  
 깍두기9. 토마토12.  
 우유2.

##### ※ 식단표에서 알레르기표시 보는 법

- ▶ 예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑬쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.
- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

1.난류(가금류) 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,홍합포함) 19.잣

#### ☞ 나의 알레르기 음식 이렇게 확인해요!

나는  
돼지고기  
알레르기가  
있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.

“돼지고기 알레르기 표시번호 10번!,  
 10번이 표기된 음식은 피해요!”

나는  
토마토  
알레르기가  
있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.  
**토마토12.**

“토마토 알레르기 표시번호 12번!,  
 12번이 표기된 음식은 피해요!”

#### ☞ 식품 알레르기 증상 시 대처법

- 알레르기 유발 식품을 먹고 급성 증상이 나타나면, 병원에서 치료받기!
- 항히스타민제, 스테로이드제 복용 혹은 주사
- 아나필락시스를 경험 한 경우 에피네프린 자가주사기를 휴대하여 사용.
- 아나필락시스 응급상황을 대비한 약(에피네프린)을 처방받은 경우, 학교 보건 선생님께 맡기고 도움 받기

# 4월 학교급식 식단 안내

| 4/1 <span style="color: red;">Mon</span>                                                                                                                                              | 4/2 <span style="color: orange;">Tue</span>                                                                                                                                        | 4/3 <span style="color: yellow;">Wed</span>                                                                                                                                                   | 4/4 <span style="color: green;">Thu</span>                                                                                                                | 4/5 <span style="color: blue;">Fri</span>                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 찰보리밥<br>청국장국(5.9.16)<br>머위편장무침(자율)(5.6)<br>감바스알아히요(1.5.6.9.12.13)<br>돈육간장불고기5.6.10.13<br>배추김치(9)<br>갈릭바게트(2.5.6)<br>구운김(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 843.8/61.2/221.1/6.0           | 영양잡곡밥(5)<br>돈육김치찌개(5.6.9.10)<br>고등어우조림(5.6.7.13)<br>리코타양상추샐러드(자율)(1.2.5.6.11.12.13)<br>매운고추치킨5.6.13.15<br>갓김치(9)<br>골드키위푸레(13)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 863.7/35.9/197.7/3.4 | 콩나물비빔밥(5.6.16)<br>건새우아욱국(5.6.9)<br>무생채(13)<br>바베큐바볶음(2.5.6.10.13.15.16.18)<br>배추김치(9)<br>반미핫도그(1.2.5.6.12.13.16)<br>유기농요구르트(2)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 832.3/35.4/368.3/6.4            | 찰현미밥<br>썬국(5.6.9)<br>닭볶음(5.6.13.15)<br>꼬시래기볶음<br>라자냐1.2.5.6.12.13.16<br>배추겉절이(9.13)<br>바나나(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 850.7/45.2/304.5/5.8            | 차수수밥<br>국수장국(1.5.6.9)<br>돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>두부김치볶음(5.6.9)<br>열무김치(9)<br>사과주스(13)<br>카프레제(2.12.13)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 777.0/35.0/298.8/4.5                                   |
| 4/8 <span style="color: red;">Mon</span>                                                                                                                                              | 4/9 <span style="color: orange;">Tue</span>                                                                                                                                        | 4/10 <span style="color: yellow;">Wed</span> 선거일                                                                                                                                              | 4/11 <span style="color: green;">Thu</span>                                                                                                               | 4/12 <span style="color: blue;">Fri</span>                                                                                                                                               |
| 찰보리밥<br>웅심이만두국(1.5.6.9.10.15.16.17.18)<br>돼지고기편육5.6.9.10.13<br>꾸꾸미초무침(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>초코칩쿠키(1.2.5.6)(공통양념)(5.6.13)<br>모듬쌈(자율)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 873.2/49.3/169.5/4.5     | 영양잡곡밥(5)<br>순댓국2.5.6.9.10.13.16<br>두부조림(5.6.9)<br>김실파무침(자율)<br>케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18)<br>배추김치(9)<br>비피더스(2)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 882.1/41.7/226.8/6.3                  | <br>국회의원선거일                                                                                                  | 찰현미밥<br>쇠고기미역국(16)<br>두릅버섯수회(5.6.13)<br>돈육콩나물볶음5.6.10.13<br>생선가스(1.5.6.13)<br>배추김치(9)(공통양념)(5.6.13)<br>참외<br>*에너지/단백질/칼슘/철 716.3/43.4/106.8/3.2           | 기장밥<br>다슬기호박국<br>짜장떡볶이(1.5.6.10.13.16.18)<br>치즈불닭(2.5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>군만두1.5.6.10.13.16.18(공통양념)(5.6.13)<br>모듬수회(자율)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 1,010.9/49.2/279.5/4.0              |
| 4/15 <span style="color: red;">Mon</span>                                                                                                                                             | 4/16 <span style="color: orange;">Tue</span>                                                                                                                                       | 4/17 <span style="color: yellow;">Wed</span>                                                                                                                                                  | 4/18 <span style="color: green;">Thu</span>                                                                                                               | 4/19 <span style="color: blue;">Fri</span>                                                                                                                                               |
| 찰보리밥<br>웅대우국(5.6.9.13.18)<br>오리훈제, 무쌈(1.5.6.13)<br>당면잡채(1.5.6.10.13)<br>청경채편장무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>오렌지(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 881.6/47.3/228.0/6.9                            | 영양잡곡밥(5)<br>탄탄맨(1.5.6.10.13.15.16.18)<br>쉐나물무침(자율)<br>건파래볶음(13)<br>닭봉데리아끼구이(2.5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>크리스피롤(1.2.5.6.14)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 972.1/42.6/134.8/3.7       | 치킨마요덮밥*(1.5.6.13.15.18)<br>근대된장국(5.6.9)<br>상추겉절이(자율)5.6.13<br>어묵볶음(1.5.6.13)<br>배추김치(9)<br>망고쥬스(13)<br>오징어먹물피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 885.7/39.8/382.8/4.3 | 찰현미밥<br>육개장(13.16)<br>깻잎찜(5.6)<br>골뱅이근약국수무침(2.5.6.13)<br>치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>배추김치(9)<br>바람떡(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 817.6/36.4/256.5/4.5 | 옥수수밥<br>어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18)<br>깻잎찜(5.6)<br>돈등뼈김치찜(5.6.9.10)<br>가지나물(자율)<br>해물완자호박전(1.2.5.6.8.9.16.17.18)<br>열갈이겉절이(13)<br>포도워터젤리(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 974.8/52.0/251.6/4.1 |
| 4/22 <span style="color: red;">Mon</span>                                                                                                                                             | 4/23 <span style="color: orange;">Tue</span>                                                                                                                                       | 4/24 <span style="color: yellow;">Wed</span>                                                                                                                                                  | 4/25 <span style="color: green;">Thu</span>                                                                                                               | 4/26 <span style="color: blue;">Fri</span>                                                                                                                                               |
| 찰보리밥<br>참치김치국(5.6.9.16.18)<br>달걀장조림(1.5.6.13)<br>민물새우시래기지점(5.6.9.13)<br>허브치킨야채볶음(15)<br>스마일감자튀김(5.6.12)<br>총각김치(9)<br>(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 792.3/49.8/251.8/4.3            | 영양잡곡밥(5)<br>들깨수제비국(5.6.9)<br>돈육고추장불고기(5.6.10.13)<br>버섯호박볶음(9)<br>치즈달걀말이1.2.5.6.8<br>배추김치(9)<br>방울토마토(12)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 777.8/47.6/280.2/4.6                       | 볶음김밥1.2.5.6.8.10.13.15.16<br>북어콩나물국(5)<br>삼색육김무침(5.6)<br>진미채도라지무침5.6.17<br>함박스테이크1.2.5.6.10.12.13.15.16<br>배추김치(9)<br>요거트(2)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 789.5/34.6/346.8/4.4              | 찰현미밥<br>쇠고기미역국(16)<br>순살닭찜(5.6.13.15)<br>들미나리무침(자율)<br>조기구이(6)<br>배추김치(9)<br>골드파인애플(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 840.4/45.6/120.4/3.6                   | 통일밥(6)<br>등뼈감자탕(5.6.10.13)<br>메추리알근약조림(1.5.6.13.18)<br>육버섯볶음(5.6.13.17)<br>배추겉절이(9.13)<br>초코우유(2)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 998.2/55.4/343.6/5.5                                    |
| 4/29 <span style="color: red;">Mon</span>                                                                                                                                             | 4/30 <span style="color: orange;">Tue</span>                                                                                                                                       |                                                                                                            |                                                                       | 건강한 재료만<br>담았습니다.<br>                                                                               |
| 찰보리밥<br>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)<br>애호박감자볶음(1.5.6.8)<br>파닭(2.5.6.12.13.15)<br>깻두기(9)<br>깻잎김치(5.6.13)<br>과일요거트(2.5.6.11)(공통양념)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 935.2/49.5/261.8/3.6 | 영양잡곡밥(5)<br>꼬지어욱국(1.5.6.7.9.13.18)<br>코다리강정(5.6.12.13)<br>돼지고기이5.6.10.13<br>배추김치(9)<br>바나나(공통양념)(5.6.13)<br>모듬쌈(자율)(5.6.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철 915.2/63.3/253.7/4.0                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.jbedu.kr/iridong>) -> 학교소식 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리상태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.

◇ 학교급식식재료 원산지  
 쌀:국내산, 김치류:국내산, 고춧가루(김치류):국내산, 식고기(종류):국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 식고기식육  
 가공품:국내산, 돼지고기식육가공품:국내산, 닭고기식육가공품:국내산, 오리고기가공품:국내산, 미꾸라지:국내산, 낙지:베트남, 명태:러시아, 고  
 등어:국내산, 갈치:세네갈, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 잡조기:국내산, 주꾸미:베트남, 두부:국내산, 콩:국내산