



2024년 4월호

영양소식

nutritive news

이리동중학교

알레르기질환 바로알기

☞ 식품 알레르기란?

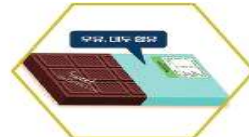
- 유제품, 견과류, 갑각류, 조개류 등의 식품에 우리 몸이 과민면역반응을 보이는 질환이에요.
- 아동에서 청소년으로 학년이 높아질수록 식품 알레르기 질환자가 점점 많아진다고 해요.

☞ 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



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



⑲ 잣

* 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표시됩니다.

☞ 식단표에서 알레르기 표시 보는 법

식단표

팔밥

쇠고기미역국5.6.16.
취포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶ 예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기」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 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
찰보리밥 청국장(5.9.16) 머위된장무침(자율)(5.6) 감바스알아히요(1.5.6.9.12.13) 돈육간장불고기5.6.10.13 배추김치(9) 갈릭바게트(2.5.6) 구운김 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 843.8/61.2/221.1/6.0	영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 고등어우조림(5.6.7.13) 리코타양상추샐러드(자율)(1.2.5.6.11.12.13) 매운고추치킨5.6.13.15 갓김치(9) 골드키위푸레(13) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 863.7/35.9/197.7/3.4	콩나물비빔밥(5.6.16) 건새우아욱국(5.6.9) 무생채(13) 바베큐바베포(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 반미핫도그(1.2.5.6.12.13.16) 유기농요구르트(2) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 832.3/35.4/368.3/6.4	찰현미밥 쑥국(5.6.9) 닭볶음(5.6.13.15) 꼬시래기볶음 라자냐1.2.5.6.12.13.16 배추겉절이(9.13) 바나나 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 850.7/45.2/304.5/5.8	차수수밥 국수장국(1.5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 두부김치볶음(5.6.9) 열무김치(9) 사과주스(13) 카프레제(2.12.13) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 777.0/35.0/298.8/4.5
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 선거일	4/11 Thu	4/12 Fri
찰보리밥 웅심이만두국(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 돼지고기편육5.6.9.10.13 꾸꾸미초무침(5.6.13) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) (공통양념)(5.6.13) 모듬쌈(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 873.2/49.3/169.5/4.5	영양잡곡밥(5) 순댓국2.5.6.9.10.13.16 두부조림(5.6.9) 김실파무침(자율) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 비피더스(2) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 882.1/41.7/226.8/6.3	 국회의원선거일	찰현미밥 쇠고기미역국(16) 두릅버섯숙회(5.6.13) 돈육콩나물볶음5.6.10.13 생선까스(1.5.6.13) 배추김치(9) (공통양념)(5.6.13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 716.3/43.4/106.8/3.2	기장밥 다슬기호박국 짜장떡볶이(1.5.6.10.13.16.18) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 군만두1.5.6.10.13.16.18 (공통양념)(5.6.13) 모듬숙회(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,010.9/49.2/279.5/4.0
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
찰보리밥 동태무국(5.6.9.13.18) 오리훈제, 무쌈(1.5.6.13) 당면잡채(1.5.6.10.13) 청경채된장무침(5.6) 배추김치(9) 오렌지 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 881.6/47.3/228.0/6.9	영양잡곡밥(5) 탄탄맨(1.5.6.10.13.15.16.18) 취나물무침(자율) 건파래볶음(13) 닭봉데리아끼구이(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 크리스피롤(1.2.5.6.14) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 972.1/42.6/134.8/3.7	치킨마요덮밥*(1.5.6.13.15.18) 근대된장국(5.6.9) 상추겉절이(자율)5.6.13 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 망고주스(13) 오징어먹물피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 885.7/39.8/382.8/4.3	찰현미밥 육개장(13.16) 깻잎찜(5.6) 골뱅이곤약국수무침(2.5.6.13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바람떡 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 817.6/36.4/256.5/4.5	옥수수밥 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 돈등뼈김치찜(5.6.9.10) 가지나물(자율) 해물완자호박전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 열갈이겉절이(13) 포도워터젤리 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 974.8/52.0/251.6/4.1
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
찰보리밥 참치김치국(5.6.9.16.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 민물새우시래기지짐(5.6.9.13) 허브치킨야채볶음(15) 스마일감자튀김(5.6.12) 총각김치(9) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 792.3/49.8/251.8/4.3	영양잡곡밥(5) 들깨수제비국(5.6.9) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 버섯호박볶음(9) 치즈달걀말이1.2.5.6.8 배추김치(9) 방울토마토(12) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 777.8/47.6/280.2/4.6	볶음김밥1.2.5.6.8.10.13.15.16 북어콩나물국(5) 삼색육김무침(5.6) 진미채도라지무침5.6.17 함박스테이크1.2.5.6.10.12.13.15.16 배추김치(9) 요거트(2) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 789.5/34.6/346.8/4.4	찰현미밥 쇠고기미역국(16) 순살닭찜(5.6.13.15) 들미나리무침(자율) 조기구이(6) 배추김치(9) 골드파인애플 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 840.4/45.6/120.4/3.6	통밀밥(6) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 메추리알곤약조림(1.5.6.13.18) 육버섯볶음 오징어볶음(5.6.13.17) 배추겉절이(9.13) 초코유유(2) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 998.2/55.4/343.6/5.5
4/29 Mon	4/30 Tue			
찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 애호박감자볶음(1.5.6.8) 파닭(2.5.6.12.13.15) 깻잎김치(5.6.13) 과일요거트(2.5.6.11) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 935.2/49.5/261.8/3.6	영양잡곡밥(5) 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 코다리강정(5.6.12.13) 돼지고기구이5.6.10.13 배추김치(9) 바나나 (공통양념)(5.6.13) 모듬쌈(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 915.2/63.3/253.7/4.0			
건강한 재료만 담았습니다. 				

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

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

- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 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, 돼지고기식육 가공품:국내산, 닭고기식육 가공품:국내산, 오리고기식육 가공품:국내산, 미꾸라지:국내산, 낙지:베트남, 명태:러시아, 고등어:국내산, 갈치:세네갈, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 잡조개:국내산, 주꾸미:베트남, 두부:국내산, 콩:국내산