



2023년 4월호

영양소식

nutritive news

이리동중학교

발송
번호

2023 - 2

알레르기질환 바로알기!

☞ 식품 알레르기란?

- 유제품, 견과류, 감과류, 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 유발식품 표시 확인하기
- 대체 식품 섭취하기



원인식품의 섭취
제한하기



알레르기 유발식품
표시 확인하기

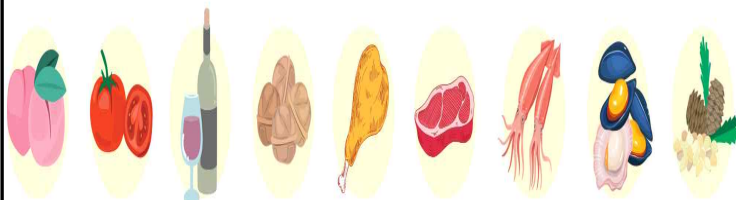


대체식품
섭취하기

☞ 학교의 식품알레르기 관리법



① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 팥콩 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

필밥

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, ⑯쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

1.난류(가금류) 2.우유 3.메밀 4.팥콩 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 자가 주사기를 휴대하여 사용.
- 아나필락시스 응급상황을 대비한 약(에피네프린)을 처방받은 경우, 학교 보건 선생님께 맡기고 도움 받기



4월 학교급식 식단 안내



4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed	4/6 Thu	4/7 Fri
찰보리밥 웅심이 만두국(1.5.6.9.10.15.16.17.18.) 갯잎짬(5.6.) 한우불고기(5.6.13.16.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(9.) 애플파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.6/48.3/207.2/6.9	영양잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 머위된장무침(자율)5.6 간소새우1.5.6.9.12.13. 총각김치(9.) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 760.6/37/289.2/7	콩나물비빔밥(5.6.16.) 건새우아욱국(5.6.9.) 무생채(13.) 모양어묵볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 닭고치튀김/닭보드레스(5.6.15.) 배추김치(9.) 망고쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 754.9/38.7/337.2/13	찰현미밥 오징어무국(9.13.17.) 돼지갈비찜5.6.10.13 배추겉절이(9.13.) 참치김치볶음(5.6.9.16.18.) 바람떡 카프레제(2.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/49.2/230.8/4.9	차수수밥 쇠국(5.6.9.) 닭볶음(5.6.13.15.) 숙주오이무침(자율)(5.6.16.) 생선까스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 그릭요거트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 862.5/49.5/181.5/5.4
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed	4/13 Thu	4/14 Fri
찰보리밥 동태우국(5.6.9.13.18.) 달걀프리카타타1.2.10.12 동파육(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 회오리감자(5.6.) 모듬쌈(자율)(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 886.7/60.3/247.7/5.4	개교기념일 	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18.) 근대원장국(5.6.9.) 상추겉절이(자율)5.6.13 어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 비피더스(2.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 715.7/32.8/195.7/4.3	영양잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 두릅버섯숙회(자율)(5.6.13.) 돈육콩나물볶음5.6.10.13 삼치데리야끼소스5.6.13 배추김치(9.) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 716.2/44.8/109.1/4	찰현미밥 달걀수제비국(5.6.) 쉼나물무침(자율) 햄버섯전(1.2.5.6.10.15.16.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 골드파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 873.1/51.8/194.6/4.5
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed	4/20 Thu	4/21 Fri
찰보리밥 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16.) 건파래볶음(13.) 코다리강정(5.6.13.) 닭봉데리야끼구이(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 사과워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 875.8/55.2/142.2/7.8	영양잡곡밥(5.) 꽃게탕5.6.8.9.13.18. 오리훈제, 무쌈1.5.6.13 당면잡채1.5.6.10.13. 참나물된장무침(자율)(5.6.) 배추김치(9.) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 834.9/36.4/188.4/5.1	비빔밥(5.6.13.16.) 콩나물국(5.) 육김무침(5.6.) 참쌀곰멸치볶음(자율)(5.6.9.13.) 항박스테이크(인)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 과일요거트(2.5.6.11.) 에너지/단백질/칼슘/철 782.4/33.2/272.7/4.6	찰현미밥 들깨수제비국(5.6.9.) 버섯호박볶음(9.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 달코야끼(1.5.6.12.13.16.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 778.3/53.5/270.8/5	옥수수밥 소고기무국(16.) 닭고기김치볶음(5.6.9.15.) 햄감자볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 떡볶이, 오징어튀김(1.2.5.6.10.13.15.16.17.) 갯잎김치(5.6.13.) 사과쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 986.9/51.9/150.7/5.2
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed	4/27 Thu	4/28 Fri
찰보리밥 국수장국(1.5.6.9.) 메추리알버섯조림(1.5.6.13.) 돼지고기구이5.6.10.13 배추김치(9.) 바나나 모듬쌈(자율)(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 915.5/51.2/10.6/6	영양잡곡밥(5.) 청국장국(5.9.16.) 닭찜(5.6.13.15.) 묵버섯볶음 소시지치즈떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 900.3/51.7/190.9/5.3	인텔리데미카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 계란실파국(1.9.) 오이부추무침(자율)5.6.13 고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 바나나라떼(2.) 단무지 에너지/단백질/칼슘/철 892/43.4/430/4	찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 들미나리무침(자율) 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 조기구이(6.) 배추겉절이(9.13.) 구운김 에너지/단백질/칼슘/철 611.3/37.1/107.6/3.8	기장밥 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18.) 돈등뼈김치찜5.6.9.10 가지나물(자율) 모듬꼬지전(1.2.5.6.8.10.15.16.) 열무김치(9.) 식혜 에너지/단백질/칼슘/철 892.4/56.9/309.8/5.6

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!

올바른 식사예절 실천

KFDA 3가지 약속

- 1 급식시간에 질서 지키기
- 2 음식은 골고루 먹고 남기지 않기
- 3 감사하는 마음으로 먹기



◇ 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, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑬을 포함합니다.

식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.