



# 영양·위생소식지

( 주제 : 식품알레르기 )

발행일

2022. 04. 01.

발행처

장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 ( <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> )

## 식품알레르기란 무엇일까요?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격하여 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

## 식품알레르기 진단



### 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 검사해야 합니다.

## 식품알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응 작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.  
[자료 출처 : 식품의약품안전처]

## 학교급식 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **18가지 알레르기 유발식품**을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 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 관리 방법입니다.

### 알레르기 유발식품 표시

#### 4월 1일(금)

혼합잡곡밥(5.)  
돈육김치찌개(5.9.10.13.)  
유채나물된장무침(5.6.)  
파리고추어묵볶음(1.5.6.13.)  
수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
열무김치(9.13.)  
상큼한사과주스(13.)

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(굴, 전복, 홍합 포함)

## 식품알레르기의 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 식단 안내

					4월 1일(금)
조식					표고부추계란국(1.13.) 참치두부양념조림(5.6.13.) 감자채볶음(5.) 오징어불고기덮밥(10.17.) 배추김치(완)(9.13.) 방울토마토(12.)
중식					혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 유채나물된장무침(5.6.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.) 수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 상큼한사과주스(13.)
석식					—
	4월 4일(월)	4월 5일(화)	4월 6일(수)	4월 7일(목)	4월 8일(금)
조식	혼합잡곡밥(5.) 치커리사과무침s(5.6.13.) 떡갈비야채볶음(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 참치야채죽(5.16.) 바나나	혼합잡곡밥(5.) 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 매콤콩나물무침(5.) 계란말이(1.2.5.13.) 배추김치(완)(9.13.) 감귤주스(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 골뱅이진미채무침(5.6.13.) 용가리치킨너겟&머스터드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) 아몬드시리얼&우유(2.5.6.13.)	혼합잡곡밥(5.) 어묵국(1.5.6.13.) 닭볶음탕(5.6.13.) 과일샐러드(1.4.5.12.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 두유(검은깨콩)(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 표고부추계란국(1.13.) 돈사태떡찜(5.6.10.13.18.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(완)(9.13.) 자두맛쥬스
중식	클로렐라밥 근대된장국(5.6.9.13.) 돼지고기수육/상추쌈(5.6.10.12.13.18.) 골뱅이진미채무침(5.6.13.) 새송이브로콜리볶음(5.) 배추김치(완)(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 얼큰낙지매운탕(13.16.) 비엔나소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 깻잎김치(5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.)	작은밥(5.) 아욱된장국(5.6.9.13.) 치커리유자청무침(5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.9.10.13.18.) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 플리토골드키위배(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 동태찌개(5.6.13.) 상추오이겉절이s(5.6.13.18.) 감자채볶음(5.) 삼겹살오븐구이/파채(5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 얼큰순대국(6.9.10.13.15.) 메추리알장조림(1.13.) 열무겉절이(9.13.) 닭가슴살숙주겨자채(4.5.13.15.18.) 깻잎채소튀김(1.2.5.6.9.13.)
석식	혼합잡곡밥(5.) 사골부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 부추겉절이(5.6.13.) 오리훈제&무쌈(1.5.6.10.12.13.) 남작당면버섯잡채(1.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 황태무국(5.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 베이컨시금치프리타타(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 김치콩나물국(1.5.6.9.13.) 열무겉절이(9.13.) 깻잎순무찜 수제탕수육(2.5.6.10.11.12.13.) 방울토마토(12.)	혼합잡곡밥(5.) 미역국(9.13.) 참나물유자청무침(5.6.13.) 돈채간장떡볶이(5.6.10.13.) 갈치까스&타르타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.)	—

	4월 11일(월)	4월 12일(화)	4월 13일(수)	4월 14일(목)	4월 15일(금)
조식	혼합잡곡밥(5.) 오이부추무침(5.6.13.) 돼지김치불고기(5.6.9.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 소고기야채죽(16.) 워터젤리파인애플(11.)	혼합잡곡밥(5.) 감자수제비국(1.5.6.10.13.) 메추리알장조림(1.13.) 섭산적버섯볶음(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 양광요구르트(2.)	혼합잡곡밥(5.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 연두부&양념(5.6.18.) 오리주물럭(5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 초코시리얼&우유(2.5.6.13.)	혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱국(5.6.9.13.) 돈육간장불고기(5.6.9.10.13.18.) 삼치카레구이(2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 딸기우유(2.)	혼합잡곡밥(5.) 김치만두국(1.5.6.9.10.13.) 순살닭갈비볶음(5.6.12.13.15.) 콩나물무침(5.6.) 화이트애플파이(1.2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.)
중식	흑미밥 닭곰탕(15.) 오삼불고기(1.5.6.10.13.) 도토리묵상추겉절이(5.6.) 새송이애호박볶음 파김치(5.6.13.) 딸기	혼합잡곡밥(5.) 콩나물맑은국(5.13.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 오이달래무침(5.6.13.) 목살쪽잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 유채나물된장무침(5.6.) 까르보나라떡볶이(2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 제육볶음(5.6.9.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 상추쌈/쌈장(5.6.13.)	혼합잡곡밥(5.) 등뼈감자탕(5.6.10.) 상추치커리겉절이(5.6.13.) 탕평채(1.5.6.13.16.) 생선커트렛&타르타르소스(1.5.13.) 깍두기(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 취나물무침(5.6.) 매콤볼어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.)
석식	참치김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 근대된장국(5.6.9.13.) 시금치무침(5.6.) 계란후라이(1.5.) 순살후라이드치킨&머스타드소스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.6.15.18.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.)숙 주나물무침(5.) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 왕만두찜(1.5.6.10.13.) 골뱅이오이무침(5.6.13.) 감자채볶음(5.) 배추김치(완)(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(5.6.13.17.) 매콤콩나물무침(5.) 오리훈제야채무침(1.5.6.13.18.) 옛날소시지구이(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(완)(9.13.)	—
	4월 18일(월)	4월 19일(화)	4월 20일(수)	4월 21일(목)	4월 22일(금)
조식	혼합잡곡밥(5.) 돼지고기계란장조림(1.5.6.10.13.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 낙지김치죽(9.13.) 베리베리풍당요거트(2.5.6.)	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기무국(5.6.13.16.18.) 콩나물무침(5.6.) 한입돈까스&소스(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 바나나	계란볶음밥(1.2.5.6.10.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 닭봉조림(5.6.13.15.18.) 양상추샐러드 배추김치(완)(9.13.) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.11.13.)	혼합잡곡밥(5.) 황태무국(5.) 알감자조림(5.6.13.) 돈육버섯불고기(5.6.9.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 크림치즈파운드케익(1.2.5.6.14.)	혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 건새우마늘콩볶음(5.6.9.13.18.) 만두땅콩강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 하얀바나나우유(2.5.)
중식	블루베리쌀밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.) 묵은지닭매운조림(5.6.9.13.) 쌈다시마&초고추장(5.6.13.) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 참외	혼합잡곡밥(5.) 달래된장국(5.6.9.13.18.) 돼지고추장불고기(5.6.10.13.) 양배추쌈&쌈장(5.6.13.18.) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(완)(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 수제치킨커트렛&머스터드소스(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 불낙전골(5.6.13.16.) 오이부추무침(5.6.13.) 닭다리데리야끼소스구이(5.6.12.13.) 삼치카레구이(2.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 알알이씹히는망고(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 북어콩나물국(1.5.6.13.18.) 닭갈비(5.6.12.13.15.) 참나물무침(5.6.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(완)(9.13.)
석식	참치마요덮밥(1.2.5.6.13.) 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 가지무침(5.6.) 수제탕수육(2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 뽀로로요구르트(2.)	혼합잡곡밥(5.) 사각어묵국(1.5.6.13.16.) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.) 청경채무침 배추김치(완)(9.13.) 방울토마토(12.)	혼합잡곡밥(5.) 감자수제비국(1.5.6.10.13.) 두부조림(5.6.18.) 간장오리불고기(5.6.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 비타청포도(13.)	혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.9.13.) 등갈비찜(5.6.10.13.18.) 실파김가루무침(13.) 옥수수달걀말이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.)	—

	4월 25일(월)	4월 26일(화)	4월 27일(수)	4월 28일(목)	4월 29일(금)
조식	혼합잡곡밥(5.) 황태김치국(5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 간장찜닭(5.6.8.13.15.18.) 배추김치(완)(9.13.) 아이러브요거트(2.)	혼합잡곡밥(5.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 시금치나물 오징어돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 더고소한두유(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 건새우미역국(5.6.9.13.) 떡갈비야채볶음(1.5.6.10.13.15.16.18.) 양송이크림오물렛(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 아몬드시리얼&우유(2.5.6.13.)	혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 등갈비찜(5.6.10.12.13.16.18.) 숙주나물무침(5.) 배추김치(완)(9.13.) 비요뜨초코링(2.)	혼합잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.13.) 돈사태떡찜(5.6.10.13.18.) 햄구이(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 스윗갈릭브레드(1.2.5.6.13.)
중식	찰보리밥 팜뽕수제비(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 베이컨시금치프리타타(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 미나리초무침(5.6.13.) 간장기(1.2.5.6.10.11.12.13.15.) 배추김치(완)(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 등뼈감자탕(5.6.10.) 청경채겉절이(13.) 한식잡채(1.5.6.8.10.) 간장오리불고기(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 플리또골드키위배(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기무국(5.6.13.16.18.) 닭고구마조림(5.6.13.15.) 쫄면야채무침(3.5.6.13.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.) 얼갈이배추겉절이(13.)	혼합잡곡밥(5.) 김치유부국(5.9.13.) 파채간장바삭불고기(5.6.10.13.) 오이소박이(5.6.9.13.) 새우튀김&칠리소스(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 베스킨아이스크림(1.2.5.)	콩나물밥/달래양념장(5.6.13.16.18.) 애호박된장국(5.6.9.13.18.) 알감자조림(5.6.13.) 시금치고추장무침(5.6.13.) 카레장각오븐구이(2.5.6.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.)
석식	혼합잡곡밥(5.) 애호박된장국(5.6.9.13.18.) 닭봉조림(5.6.13.15.18.) 오이양파무침(5.6.13.) 메추리알떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.)	김가루주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 유부잔치국수(1.5.6.9.13.) 깻잎단무지무침(13.) 돈육강장(2.4.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 조각파인애플	혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 닭다리구이(5.6.12.13.) 두부조림(5.6.18.) 콩나물무침(5.6.) 열무무생채(13.)	혼합잡곡밥(5.) 소고기떡국(1.5.6.13.16.) 모듬해물찜(5.9.13.) 미역초무침(5.6.13.) 두부전(1.5.) 배추김치(완)(9.13.)	—

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지 :수입산, 오징어·고등어 :국산) 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/jangsuh> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판  
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣  
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.