

식품 알레르기

우리 몸에 들어온 특정 식품을 나쁜 균으로 착각하여
몸에 과도한 면역 반응이 일어나는 현상



식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 **모두 식품 알레르기가 아닙니다!**

식품 기피증 새롭거나 잘 알지 못하는 식품을 거부하는 반응

식품 불내증 해당 식품을 소화시킬 수 있는 효소가 없어 나타나는 반응

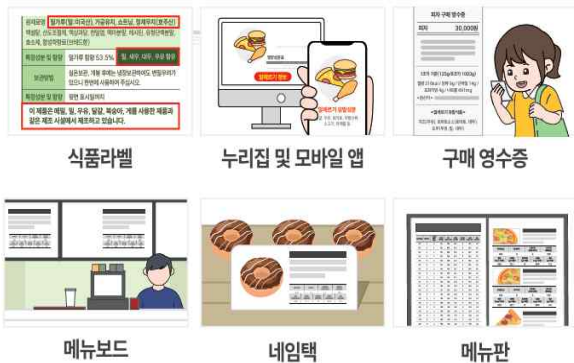
식품 알레르기 증상



아나필락시스

식품을 먹은 후 짧은 시간 동안 몸의 여러 기관 (눈, 코, 입 등)에서 증상들이 동시에 나타나는 현상
심한 경우 쇼크로 생명이 위험할 수 있어요

알레르기 유발식품 표시제



해당 식품에 알레르기를 일으키는 **총 19가지 재료 중 1개라도 쓰인 경우,**
포함된 양과 관계없이 원재료 명에 표시

학교급식 알레르기 유발식품 표시제



※ 해당 식품, 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다



식단표

새우볶음밥 (1,2,5,6,9,10,13,18)

우리콩유부장국 (5,6,9,13)

표고달걀정 (1,2,5,6,12,13,15)

치즈등복감자구이 (2,5,13)

깍두기 (9)

삼색과일 (12)

※ '표고달걀정'에는 ①알류, ②우유, ③대두, ④밀, ⑤토마토, ⑥아황산류, ⑦닭고기 가 들어있음을 나타냅니다

식품 알레르기 예방 식사방법

제거식

해당되는 알레르기 유발식품을
제외하고 먹어요!



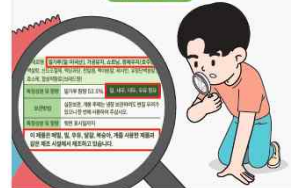
대체식

알레르기 유발식품을 안 먹는 대신
영양학적으로 대체 가능한 식품으로 바꿔 먹어요!



식품 알레르기 관리방법 (학교)

급식 전



나의 알레르기 유발식품 확인하기

증상 발생 시



즉시 주변 사람들 (선생님, 친구 등)에게 알리기

배식 중



식품 알레르기가 있다고 이야기하기

대처방법



주변 사람들의 도움을 받아 병원에 가기



4월 학교급식 식단 안내



<div>Mon</div> <div>찬반은 꼭그릇에 모아주세요!</div> <div></div>	<div>4/01 Tue</div> <div>친환경칼슘참쌀밥 설렁탕(소면)(5.6.16) 떡갈비샐러드(5.6.10.15.16.18) 매운콩나물무침(5) 꽃마늘대김무침 깍두기(9) 알감자조림(13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 706.5/26.0/224.5/3.9</div>	<div>4/02 Wed 수다날</div> <div>비빔밥(5.16) 얼갈이된장국(5.6) 감자편만두(1.5.6.10.16.18) 무생채(9) 올방개묵무침 계란후라이(1) 수제식혜(6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 651.3/27.7/291.4/4.7</div>	<div>4/03 Thu</div> <div>친환경찰보리밥 쏙김치국(5.9) 갈치감자조림 돌나물묵무침 닭봉튀김(6.15) 열무김치(9) 생크림와플(딸기)(1.2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 692.2/33.2/281.9/4.2</div>	<div>4/04 Fri</div> <div>친환경흑미밥 황태무국 세발나물초무침 돈육낙지볶음(10) 두부전(양념장)(1.5) 배추김치(9) 참외 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 498.5/34.7/202.7/3.5</div>
<div>4/07 Mon</div> <div>친환경차수수밥 닭미역국(15) 메추리알어묵볶음(1.5.6) 캔공치김치조림(9) 취나물무침 콘치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 충각김치(9)/딸기 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 658.1/35.9/439.8/8.0</div>	<div>4/08 Tue</div> <div>추가밥 민물새우찌개(9) 양상추샐러드(지파이)(1.5.6.13.15) 오이피클 미역줄기버섯볶음 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 654.9/27.0/363.4/3.7</div>	<div>4/09 Wed 수다날</div> <div>카레라이스(갈릭난)(2.5.6.12.13.15.16.18) 팽이두부된장국(5.6) 치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 깍두기(9) 파김치(생)/양배추찜 요구르트(식물성유산균)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 598.6/21.9/165.8/2.1</div>	<div>4/10 Thu</div> <div>친환경귀리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 오이달래무침 당면잡채(10) 닭왕오븐구이(6.12.13.15) 충각김치(9) 대추방울토마토(12) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 617.2/31.2/178.3/3.5</div>	<div>4/11 Fri</div> <div>친환경보리밥(압맥) 건새우아욱된장국(5.6.9) 스타리버섯볶음 마라떡볶이(분모자)(5.6.13.18) 우리밀돈까스(완)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 참나물겉절이 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 714.5/18.4/304.8/4.1</div>
<div>4/14 Mon</div> <div>친환경발아현미밥 동태찌개(5.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 가지나물 꽃마늘오징어초무침(13.17) 열무김치(9) 수제마늘빵(바게트)(2.5.6)/사과 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 657.9/41.7/225.0/3.7</div>	<div>4/15 Tue</div> <div>친환경찰기장밥 김치어묵국(1.5.6.9) 고등어부조림(7) 숙주미나리무침 바베큐폭찜(2.6.10.12.13) 쌈배추겉절이(9) 버섯오거트(1.2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 724.8/40.3/276.1/3.3</div>	<div>4/16 Wed 수다날</div> <div>김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 우동국(1.5.6.7.13.18) 무장아찌무침 순살파닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 워터젤리(망고) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 701.0/35.1/186.9/3.5</div>	<div>4/17 Thu</div> <div>친환경흑미밥 근대된장국(5.6) 소고기메추리알장조림(1.16) 쏙상추겉절이 주꾸미볶음(17) 새우살감자전(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 577.0/33.2/253.5/4.3</div>	<div>4/18 Fri</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 콩나물국(5) 오리훈제(무쌈)(1.5.6.13) 갯잎김치(9)/오징어채조림(17) 부추겉절이 찰토마토(12) 흑임자죽 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 680.8/28.5/311.2/2.7</div>
<div>4/21 Mon</div> <div>친환경찰보리밥 채소된장국(5) 편육(10) 모듬쌈채소 오이고추된장무침 배추김치(9) 풀면무침(골뱅이)(5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 721.4/35.7/314.9/4.2</div>	<div>4/22 Tue</div> <div>친환경칼슘참쌀밥 순두부찌개(5.10.18) 닭도리탕(봉)(15) 콩나물무침(5) 건파래볶음 충각김치(9) 과일샐러드(딸기)(2.12) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 567.9/29.7/267.1/2.8</div>	<div>4/23 Wed 수다날</div> <div>낙지불고기덮밥(10) 미소된장국(5.6) 오이지무침 간소새우(김말이)(1.5.6.9.12.13) 쌈배추겉절이(9) 우리사과주스(로컬)(13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 663.3/31.9/199.5/3.0</div>	<div>4/24 Thu</div> <div>친환경통밀밥(6) 아귀살맑은국(5) 돼지갈비떡찜(10.13) 브로콜리볶음 해물김치전(두릅)(5.6.9.13.17) 배추김치(9)/참외 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 652.2/35.8/192.1/3.8</div>	<div>4/25 Fri</div> <div>친환경차조밥 부대찌개(라면)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 계란찜(1) 오이스틱쌈장 삼치구이(데리야끼)(5.6.13) 유기농김/배추김치(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 764.7/37.5/318.4/3.3</div>
<div>4/28 Mon</div> <div>친환경찰보리밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 감자채볶음 호박고지볶음(13) 닭다리바베큐(5.6.12.13.15) 카프레제샐러드(2.12.13) 충각김치(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 699.1/38.4/228.6/5.8</div>	<div>4/29 Tue</div> <div>친환경조각서리태밥(5) 소고기무국(팽이)(16) 임연수어구이(5.6) 시금치나물 순대야채볶음(오징어튀김)(1.2.5.6.10.13.16.17.18) 배추김치(9)/딸기 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 682.3/29.4/206.9/13.0</div>	<div>4/30 Wed 수다날</div> <div>짜장면(1.2.5.6.9.10.13.16.17) 추가밥 계란국(1) 스틱단무지 탕수육(표고)(5.6.10.12) 청경채겉절이(9) 요구르트(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 655.7/43.3/255.2/3.5</div>	<div>대체식품 섭취하기</div> <div>원인식품 대신, 다른 식품으로 대체하여 필요한 영양소를 섭취할 수 있습니다.</div> <div>원인식품 - 계란</div> <div>쇠고기</div> <div>돼지고기</div> <div>고등어</div> <div>두부</div>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/> 학교소식 - 급식소식

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.