



식품알레르기 바로 알기!

식품알레르기란?

식품 섭취는 영양분을 공급해 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응을 '식품알레르기'라고 합니다.

그러나 식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기는 아닙니다. 식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생하는 이상반응을 통칭하여 '식품이상반응'이라고 하는데, 면역학적인 반응에 의해 발생하는 경우를 '식품알레르기'라고 하고 증상은 유사하나 면역학적 기전이 아닌 경우를 '식품불내성'이라 합니다. 예를 들어 우유를 먹은 후 복통 등의 이상반응이 나타났더라도 '유당불내증'인 경우에는 식품알레르기가 아니므로 병원에서의 검사를 통한 정확한 진단이 필요합니다.



식품알레르기 증상

식품알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있습니다.



식품알레르기 이렇게 관리해요

식품알레르기의 가장 확실한 치료이자 예방법은 원인 식품을 제한하는 것입니다.

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않습니다.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
4. 영양선생님과 상담하고 급식에 들어 있는 식품을 확인합니다.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.

우리 학교급식에서의 식품알레르기 관리

학교급식에서는 19가지의 알레르기 유발식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호를 표시한 식단표를 제공합니다.

• 학교급식 식단표에 표시하게 되어 있는 식품

- ① 난류(가금류) ② 우유 ③ 메밀 ④ 팥 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산나트륨 ⑭ 호두
⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲ 젓

(예시) 2022.3.4

잡곡밥 ⑤
바지락순두부국 ⑤⑥⑧⑨⑩
한우버섯불고기 ⑤⑥⑧⑨⑩⑪
복숭아연근전 ⑤⑥⑪
미나리사과무침 ⑪
배추김치 ⑨⑪

자료 및 그림 출처 : 식품알레르기 교육 참고자료(2016, 교육부),
식품알레르기 이렇게 알아보고(2011, 서울특별시교육청),
KDA 국민알림(2021.3. 대한알림사업회), 경기 온누리 콘텐츠

◆식재료 원산지◆

(변동 있을시 별도표기)

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,

쇠고기:국내산(한우)/국내산,

돼지고기/가공품:국내산/국내산,

닭고기/가공품:국내산/국내산,

오리고기/가공품:국내산/국내산,

명태/가공품:러시아산/러시아산,

주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,

다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산)

콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산,

오징어:국내산,

런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),

베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,

바지락살:국내산

계:중국산

3월 학교급식 식단 안내

	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	월	화	수	목	금
중식	친환경찰흑미밥 쇠고기미역국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 연근오이참깨샐러드(1.5) 돈육잡채 (1.5.6.8.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 청포도사과주스(11.12.13.) 반가워용 각인 훈제란(1)	친환경혼합잡곡밥(5) 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18) 불닭팽이버섯(5.6.13) 안동찜닭(5.6.10.13.15) 치즈너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 웃담사과요구르트(2)	인델리 카레&칼집소시지 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 냉이된장국(5.6.9) 무장아찌무침(13) 양상추요거트샐러드 (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 스위트콘치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 과일(딸기)	친환경발아찰현미밥 얼큰콩나물국(5.6) 비빔막국수(3.5.6.13) 수제족발(5.6.10.13) 상추쌈&쌈장(5.6) 배추김치(9) 바람떡	친환경찰흑미밥 신의주순대국(2.5.6.10.13.15.16) 도토리묵상추무침(5.6.13)) 옛날소시지전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 모듬채소튀김(1.5.6.18) 깍두기(9) 감귤주스(11.12.13)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1,159.0/47.5/181.7/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 907.9/42.3/493.4/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,042.8/39.6/405.1/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,265.5/61.0/173.0/5.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 997.4/20.6/163.5/5.0

* 알레르기 정보 *

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

3월 학교급식 식단 안내

	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
	월	화	수	목	금
중식	버섯나물밥&양념간장 (5.6.13) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 양배추숙쌈/쌈장(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 깍두기(9) 꿀떡 미니도시락김	친환경찰흑미밥 차돌된장찌개(5.6.16) 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 고사리나물들깨볶음(5.6) 에그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 파인애플	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 국물떡볶이 (1.5.6.12.13.15) 순대찜/초장 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 웃담블루베리요구르트 (2.13)	친환경찰흑미밥 돈코츠라멘 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 김치삼겹볶음 (5.6.9.10.13) 돌나물고추장무침(5.6.13).18) 깍두기(9) 바닐라마카롱(1.2.6)	친환경찰흑미밥 닭다리삼계탕(5.6.15) 오복지무침(13) 오징어김치전(1.6.9.17) 깐풍탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18) 총각김치(9) 워터젤리 감귤사과(2.13)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,080.8/42.9/179.2/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,100.1/52.6/175.0/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,373.7/46.7/239.3/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,450.7/49.7/363.9/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 923.7/45.8/110.9/8.3
석식	참치마요주먹밥(1.5.16.18) 친환경콩나물국(5.6) 4색 오이피클(13) 두끼 라볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김, 치즈스틱 (1.2.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 감귤사과워터젤리(2.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰해물짬뽕면 (1.5.6.7.8.9.13.17.18) 상추쌈&쌈장(5.6) 오이고추쌈장무침(5.6) 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)	친환경혼합잡곡밥(5) 크레미달걀탕(1.5.6.8) 이바돔 등뼈찜 (5.6.10.13.15) 매콤콩나물무침(5) 치즈너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16) 깍두기(9) 떠먹는요거트(1.2.5.6)	달콤한단호박스프 (2.5.6.13.16) 불고기버거 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) 4색 오이피클 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 크림클컷 감자튀김&디핑소스(1.2.5.6.12.13) 마시는 프리바이오틱스 (11.13)	친환경찰흑미밥 비빔막국수(3.5.6.13) 김치콩나물국(5.9) 부추양파겉절이(9.13) 오리훈제&머스타드, 무쌈 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 꿀떡
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,329.8/30.2/388.1/14.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,302.7/52.3/250.0/6.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,452.5/54.7/673.3/6.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.7/31.9/196.7/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,284.7/42.1/259.1/6.1

* 알레르기 정보 *

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

3월 학교급식 식단 안내

	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
	월	화	수	목	금
중식	친환경혼합잡곡밥(5) 콩나물국밥+수란(1.5.9.17) 양념깻잎장아찌 제육볶음(5.6.10.13) 소세지채소볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 미니도시락김	친환경찰흑미밥 등뼈우거지감자탕 (5.6.9.10.13) 수육(5.6.10) 쫄면채소무침 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 과채주스(11.12.13) 상추쌈&쌈장(5.6)	삼선자장덮밥 (2.5.6.9.10.13.16.17.18) 미니 핫도그 샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 부추달걀국(1.5.6) 모듬버섯짬뽕볶음 (6.9.13.17.18) 하트단무지 배추김치(9) 딸기유유(2)	친환경찰흑미밥 돼지국밥 (2.5.6.10.13.15.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오이고추쌈장무침(5.6) 스팀두부&볶음김치(5.9) 깍두기(9) 과일(굴)	토마코펜쌀(12) 두부돈육된장찌개 (5.6.10) 양상추크루통샐러드/드레싱(1.2.5.6.12) 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.16) 콩파오파스타 (1.4.5.6.9.12.13.15.18) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.4.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,035.2/64.8/196.2/5.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,195.8/65.0/221.4/6.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 925.5/37.0/330.8/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,270.8/52.0/231.5/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,248.4/28.6/180.3/3.9
석식	친환경혼합잡곡밥(5) 차돌된장찌개(5.6.16) 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.18) 연근오이참깨샐러드(1.5) 치즈볼(1.2.5.6.9) 배추김치(9)	친환경찰흑미밥 신의주순대국(2.5.6.10.13.15.16) 중화풍가지찜(5.6.13.16) 깻잎겉절이(5.6.13) 고추마요치킨(1.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 아이스크림	친환경발아찰현미밥 쇠고기무국 오리고추장불고기(5.6.13) 세발나물고추장무침(5.6) 감자크로켓케첩(1.5.6) 배추김치(9) 과일(딸기)	석식없음	데리야끼훈제오리덮밥&블랙퍼스트소시지 (2.5.6.10.13.15.16.18) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 자메이카장각닭다리구이 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 생크림요거트(1.2.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,101.1/62.1/288.1/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1,201.9/37.3/256.6/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1,167.3/40.4/73.4/4.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,161.8/53.2/324.5/4.0

*** 알레르기 정보 ***

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

3월 학교급식 식단 안내

	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
	월	화	수	목	금
중식	참치채소비빔밥(1.5.6.13.16.18) 두부미역미소된장국(5.6) 달걀후라이(1.5) 회오리감자&시즈닝, 갈릭디핑소스(5.6) 봄동겉절이(13) 총각김치(9) 식혜	친환경발아현미밥 햄감자고추장찌개(1.2.5.6.10.13.15.16) 쫄면 복만두&양념간장(1.2.5.6.10.13.16.18) 중화풍 가지찜(5.6.13.16) 파채돈육로스구이(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 달달한 망고바	작은밥(자율) 잔치국수(메인)(1.5.6) 세발나물고추장무침(5.6) 스팀두부&볶음김치(5.9) 갈떡꼬치&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 인절미 토스트(1.2.5.6)	친환경찰흑미밥 한우마라탕(1.5.6.13.16) 떡갈비&콩나물부추무침(5.6.10.13.15.16.18) 오이고추쌈장무침(5.6) 돈육잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 비타 500 자몽 & 라임(11.12.13)	개교기념일
	*에너지/단백질/칼슘/철 932.3/24.2/149.6/3.3	*에너지/단백질/칼슘/철 968.6/47.4/97.4/10.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1,293.9/50.3/175.2/6.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1,088.4/36.0/192.4/6.5	
석식	훙국쌀밥 돼지국밥&소면(2.5.6.10.13.16) 청양풍매콤찜닭(5.6.13.15.18) 4색 오이피클(13) 양배추부추무침(13) 스팀두부&볶음김치(5.9) 깍두기(9) 꿀떡	쿵파오치킨파스타(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.15.18) 4색 오이피클(13) 배추김치(9) 돼지바캬케이크(1.2.5.6) 또띠아치킨랩(1.2.5.6.9.15.18)	친환경발아현미밥 돈까스 김치나베(1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 연두부&양념간장(5.6.13) 달래봄동겉절이(13) 양배추샐러드(1.5.12.13) 닭꼬치(불닭맛 꼬치)(5.6.15) 깍두기(9) 우유생크림빵(1.2.5.6.10.12.15.16.18)	전국연합고사 (1,2,3)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,485.6/62.8/349.0/7.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,032.6/36.5/165.3/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1,654.0/50.7/309.4/14.5		

* 알레르기 정보 *

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