



식품알레르기 미리 알고 대응하자!



식품알레르기가 뭐지?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.



알레르기 증상은?

목이 부어 호흡이 어렵고, 혈압저하, 불규칙한 심박동, 의식불명 등의 증상

>> 호흡기

성가거나 말하기 힘들
호흡곤란
숨소리

>> 심장혈관계

실신
오심
혈압저하

>> 피부

입술, 귀속이 따끔거림
입술, 구강 부종
가려움
홍반
두드러기

>> 소화기

구역
설사
복통
구토

>> 전신 및 신경

죽을 것 같은 느낌
의식소실
광속 맛
부종
불안감



식품 알레르기 진단과 관리



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

알레르기가 있는 경우 병원진단을 받아 정확한 원인식품을 밝혀 영양공급의 불균형을 막고 안전하게 식품을 섭취할 수 있도록 가정에서도 연계 지도해 주시기 바랍니다.

- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다. -

◎ 19가지 알레르기 유발식품이 표시가 된 학교급식 식단표(예)

4/3 Mon

찰현미밥
전복미역국
(5.6.8.9.13.18.)
LA식돼지갈비구이
(5.6.10.12.13.)
돌미나리무침(5.6.)
배추김치(9.13.)
해물전(1.5.6.9.13.17)
진달래설기

* 에너지/단백질/칼슘/철
845.6/35.8/193.2/5.1

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



식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 물에 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.

※ 주의(의료기관 진료, 원인물질 파악, 응급대처법 숙지)

-> 회피(원인물질 회피, 만지거나 섭취금지)

-> 조치(119연락, 도움요청, 에피네프린 주사)



아하! 그렇구나

* 알레르기 식품 표시제 알고 계시나요?

1. 식품라벨 작은글씨도 모두 읽습니다.
2. 알레르기 식품의 다른 표현도 알아두어야 합니다.
(우유는 카제인, 유청단백, 계란은 난백, 난황, 알부민 등으로 표기되어 있을 수 있습니다.)
3. 성분이 유사한 식품도 알레르기를 유발할 수 있으므로 꼭 살펴야 합니다. (우유와 산양유, 땅콩과 견과류, 새우, 계와 바닷가재 등은 성분이 유사합니다.)
4. 알레르기 식품으로 만든 2차 식품도 주의하여야 합니다. (우유로 만든 유제품등)
5. 건강기능식품과 일부 의약품에도 알레르기 식품 성분이 포함되어 있을 수 있습니다.
6. 제조과정에서 알레르기 식품을 담았던 용기를 사용하는지도 확인하는 것이 안전합니다.



4월 학교급식 식단 안내



4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri																						
찰현미밥 전복미역국 (5.6.8.9.13.18.) LA식돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.) 돌미나리무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 해물전(1.5.6.9.13.17) 진달래설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.6/35.8/193.2/5.1	녹미밥 나가사끼짬뽕국 (6.9.10.13.15.17.18.) 두부커들렛&돈까스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 죽발무침(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 789/38.9/199/5.3	옛날도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 새우연두부맑은국(1.5.8.9.13.) 배추겉절이(9.13.) 캐플쥬스(5.13.) 케이준샐러드(1.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 943/46/337.7/7.4	통말밥(6.) 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 계란찜(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 파배기(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.6/37.1/232.4/9.9	찰보리밥 쏙된장국(5.6.9.13.) 편육(5.6.9.10.13.18.) 통배추쌈&우렁쌈장 (5.6.9.13.) 보쌈김치(9.13.) 비빔면(부찬) (1.2.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.7/46.1/315.7/6.5																						
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri																						
혼합잡곡밥(5.) 사골떡국(1.2.5.6.13.16.) 로제찜닭(2.5.6.13.15.) 도라지오징어채조림 (1.4.5.6.13.17.) 김가루쪽파무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.8/51.3/115.4/4.8	오색현미밥 감자고추장찌개(5.6.9.10.13.) 오리간장불고기(5.6.13.) 머우잎된장무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 옥수수맛탕(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.9/30.9/219.9/5.5	크랩갯살볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.) 어묵김치국(1.5.6.8.9.13.) 마늘쫄면치무침(5.6.13.18.) 배추겉절이2(9.13.) 닭봉오븐구이(1.2.5.6.12.13.) 딸기쉐이크(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.4/45.6/360.4/4.9	차수수밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 동태살강정(4.5.6.12.13.) 콩나물부추무침(5.) 석박지(9.13.) 크림치즈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.7/28.4/163/5.7	클로렐라밥 민물새우무국(5.6.8.9.13.18.) 우영강정(5.6.12.13.) 시래기돼지갈비찜 (1.2.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 해물갯살강정(1.2.5.6.9.13.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/39.7/338.6/7.8																						
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri																						
혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개 (2.5.6.9.10.13.) 춘천닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 곰피&두릅&새송이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 미니핫도그(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.9/38.8/420.7/7.7	통말밥(6.) 쌀국수 (1.5.6.8.9.13.15.16.18.) 오리고기해물추잡채 (5.6.13.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 883.6/37.8/314.1/5.8	치밥(1.2.5.6.9.12.13.15.) 콩나물맑은국(5.) 열무시래기저지름(5.6.9.13.) 배추겉절이2(9.13.) 마시는 샐러드(12.) 츄닝도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.3/48.1/457.2/6.1	찰보리밥 근대된장국(5.6.8.9.13.) 돼지고기된장구이 (5.6.10.13.) 깻잎&무쌈(5.6.13.) 무말랭이오징어초무침 (5.6.13.17.) 보쌈김치(9.13.) 고구마피자(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.6/50.1/639.5/4.5	발아현미밥&돌김자반(13.) 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.) 미트볼&갈릭소스 (1.2.3.5.6.10.12.13.16.18.) 불야채무침(5.6.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.3/43.2/229.1/4.4																						
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri																						
검정약밥 아구탕(5.6.8.9.13.) 돼지고기와인조림 (5.6.9.10.13.) 보쌈김치(9.13.) 야채쌈&꽃고추(자율)(5.6.13) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.3/44.6/219.4/5.9	셀프치아버터불고기버거 (1.2.5.6.10.13.) 오리녹두죽(13.) 배추겉절이(9.13.) 참다래쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.3/28.1/172.5/5.4	충무김밥(1.2.5.6.10.13.) 복어달걀국(1.8.9.13.) 단무지무침 오징어어묵무침(1.5.6.13.17.) 로제떡볶이&튀김만두 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 복숭아아이스티(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.4/34.9/325/4.1	구리밥 굴림만두찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 바베큐 핫 브레스트 (1.2.5.6.12.13.15.) 취나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 찹쌀이토타토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.5/43/166.3/5.3	오색현미밥 잔치국수(1.5.6.9.13.) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오징어볶음(2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.7/47.3/424.1/4.2																						
◇ 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	<table><tr><th colspan="2">원산지표시</th></tr><tr><td>쌀, 찰현미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기 (가공품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치 (배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어, 오징어, 홍게, 미꾸라지, 조개류, 상조기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갈치</td><td>중국산, 세네갈</td></tr><tr><td>명태</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table> <div><div>건강 영양적 균형실천 한국형 식생활 실천</div><div>배려 직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</div><div>환경 환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</div></div>				원산지표시		쌀, 찰현미	국내산	소고기 (가공품포함)	국내산 한우	돼지고기 (가공품포함)	국내산	닭고기 (가공품포함)	국내산	오리고기 (가공품포함)	국내산	배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산	고등어, 오징어, 홍게, 미꾸라지, 조개류, 상조기	국내산	낙지, 갈치	중국산, 세네갈	명태	러시아	두부(콩)	국내산
원산지표시																										
쌀, 찰현미	국내산																									
소고기 (가공품포함)	국내산 한우																									
돼지고기 (가공품포함)	국내산																									
닭고기 (가공품포함)	국내산																									
오리고기 (가공품포함)	국내산																									
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산																									
고등어, 오징어, 홍게, 미꾸라지, 조개류, 상조기	국내산																									
낙지, 갈치	중국산, 세네갈																									
명태	러시아																									
두부(콩)	국내산																									

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❄ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단
- ❄ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.