

## <식품 알레르기 바로 알기>

식품알레르기가  
생겼어요



### □ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

### □ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

학년별 식품알레르기 경험	4/1 Fri	알레르기정보
<p>출처: 교육과학기술부 / 단위: %</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합곡밥(5.)</li> <li>• 근대된장국(5.6.)</li> <li>• 오이돌나물무침(자율)(5.6.13.)</li> <li>• 치즈닭갈비(25.6.13.15)</li> <li>• 떡꼬치(5.6.12.13.)</li> <li>• 배추김치(자율)(9.13.)</li> <li>• 참외</li> </ul>	<p><b>알레르기정보</b></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>

### □ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급처치를 받도록 합니다.

#### 알레르기 유발물질 표시

- 유통기한 : 축면 표기일까지
- 식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)
- 원재료명 및 원산지 : **소맥분(밀:미국산)**, 팜올레인유 (말레이시아산), 팽기루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모, 포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파, **돈까스소스맛분말(돼지고기)**, **조제감자분말**, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말 **대두(대두)**, **유당(우유)**, **토마토분말(토마토)**

### □ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산한우(암소)
- \* 소고기가공품:국내산/호주산
- \* 축산물가공품:국내산(햄,베이컨:국내산)
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산
- \* 참조기,미꾸라지:국내산
- \* 갈치: 세네갈산
- \* 낙지: 중국산
- \* 명태,코다리:러시아산
- \* 수산물 가공품:수입산,(오징어채가공품:페루산)
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용