

식품알레르기 바로알기



□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말한다.

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, 설사 를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

<p>학년별 식품알레르기 경향 출처: 교육과학기술부 / 단위: %</p>	<p>4/5(금)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 열갈이된장국 5.6.13. • 눈꽃치즈함박스테이크&어린왕실 1.2.5.6.10.12.13.15.16. • 배추김치 9.13. • 스크럼블에그 1.5. • 식목일브라우니케익 1.2.5.6.13. • 볼케이노 치밥 1.2.5.6.10.12.13.15. 	<p>알레르기정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)</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 : 측면 표기일까지 •식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)
 •원재료명 및 원산지 : 소맥분(밀:미국산), 팜올레인유 (말레이시아산), 팥가루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모, 포도당, 청제염), 증숙감자, 전분, 양파, 돈까스소스맛분말(돼지고기), 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 청제염, 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.

4월 학교급식 식단 계획

	4월 1일(월)	4월 2일(화)	4월 3일(수) (다먹는날)	4월 4일(목)	4월 5일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기미역국 16. 무장아찌무침 13. 떡갈비스틱(3개) 2.5.6.10.12.13. 용가리치킨 1.2.5.6.13.15. 배추김치 9.13. 누룽지맛탕 5.9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 콘후레이크시리얼/우유 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 누룽지 수제초코파이 1.2.5.6.13.16. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 근대된장국 5.6.13. 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13. 우리팍햄전 1.2.5.6.15. 배추김치 9.13. 우리밀초코칩쿠키 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 새우매운탕 5.6.9.13. 참치김치볶음 5.6.9.13. 소불고기덮밥 5.6.8.13.16 깍두기9.13. 치커리사과 샐러드 1.2.5.6.12.13. 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 떡국1.5.6.9.13. 진미채양공조림 4.5.6.13.17 닭갈비볶음5.6.13.15 배추김치 9.13. 팔미어파이 1.2.5.6.13.
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 황태해장국5.13. 매운갈비찜 5.6.10.13. 시금치나물 13. 비빔야채만두 1.5.6.10.13. 깍두기 9.13. 요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 녹차무쌈 13. 쫄면야채무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 삼색떡볶이 5.13. 오리훈제/머스터드소스 1.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 감밥볶음밥 1.2.5.6.10.13. 김치콩나물국 5.6.9.13. 치즈떡볶이 1.2.5.6.12.13. 고추튀김 1.5.6.10. 배추김치 9.13. 아이스망고 	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라친환경쌀밥 어묵무국 1.5.6.9.13. 단무지무침 마파두부5.6.10.12.13. 파채돈까스&오리엔탈 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 화인쿨 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 얼갈이된장국 5.6.13. 논꽃치즈함박스테이크&어린이샐 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9.13. 스크럼블에그 1.5. 식물달브라우니케익 1.2.5.6.13. 볼케이노 치밥 1.2.5.6.10.12.13.15.
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 쌀국수5.6.13.16 건파래볶음 5.13. 순살닭강정 1.2.5.6.12.13.15 배추김치 9.13. 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 새우계란볶음밥 1.2.5.9.13. 바지락순두부찌개 5.9.10.13.18 닭볶음탕 5.6.13.15. 매콤콩나물무침(자율) 5. 배추김치9.13. 요구르트과일샐러드 1.2.5.12. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 물만두국 1.5.6.9.10.13. 상추겉절이 5.6.13. 콩나물오징어볶음 5.6.13.17. 통살새우커틀렛&크리미 어니언드 1.2.5.6.9.13. 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 우리공청국장 5.6.9.13. 삼치데리야끼조림 5.6.13. 돈육고추장불고기 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 방울도마토 12. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 감자수제비국5.6.9.13. 돼지갈비찜 2.5.6.10.12.13. 해물우동볶음 5.6.9.12.13.17.18 배추김치 9. 캐슬쥬스 12.13.
	4월 8일(월)	4월 9일(화)	4월 10일(수) (다먹는날)	4월 11일(목)	4월 12일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 참치김치찌개 5.6.9.13. 미트볼바베큐조림 1.2.5.6.10.12.13. 도라지오이무침 5.6.13. 야채계란말이 1.2.5.6.10. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 누룽지 배추김치 9.13. 초코머핀 1.2.5.6.13. 초코чек시리얼&우유 2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국 5.6.9.13. 시금치나물 13. 궁중고기말이/소스 1.5.6.10.12. 닭갈비볶음 5.6.13.15 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵무국 1.5.6.9.13. 온두부/볶음김치 5.9.13. 허브치킨채소볶음 5.6.12.13.15 총각김치9.13. 수제바나나우유 2.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 훈제오리볶음밥 5.6.9.13.18. 모시조개탕 13.18 연근떡갈가마보곶전 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 빈센 5.13. 쌈다시마브로콜리/초장 5.6.
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 햄모듬찌개 2.5.6.9.10.13. 시금치나물 13. 돼지고기 갈비양념구이 순대떡볶음 1.5.6.10.13. 배추김치 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 썩김치된장국 5.6.9.13. 보쌈정식 5.6.10.13. 소시지야채볶음2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 우리밀식혜 	<ul style="list-style-type: none"> 해물필라프 1.5.6.9.13.17. 채소달걀국 5.6.9.13. 과일요거트샐러드 1.2.5.6.11.12.13. 깍두기9.13. 화인쿨 2. 몬어볼타코야끼 1.2.5.6.12.13.17 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 닭곰탕 5.6.9.13.15 오이깍둑무침 13. 푸삼불고기 5.6.10.13. 꼬마새송이어묵볶음 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 토마토스파게티1.5.6.9.10.12.13. 수제포크커틀렛&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 배추김치 9.13. 마늘빵 1.2.5.6.13. 브로콜리아채크림스프 2.5.6.13.
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리밥 달걀연두부국 1.5.13. 고구마닭볶음탕 5.6.13.15 콩나물무침 5. 감자채썬야채볶음 2.5.6.10. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 김치수제비국 5.6.9.13.18. 고등어무조림 5.6.7.13. 애호박느타리볶음 피자콘치즈세모만두 1.5.6.10.12.13. 배추김치9.13. 오리훈제/머스타드소스 1.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 유부우동국 1.5.6.9.13. 묵은지사태찌 2.5.6.9.10.13. 멸치건과볶음 5.6.13. 버섯부추전 1.5.6.13. 배추김치9.13. 미니샐구절파이 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 얼큰해물짬뽕면 1.5.6.8.9.13.15.17.18. 청경채나물 9.13. 수제등심탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 깍두기9.13. 상큼한사과쥬스 12. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 삼색떡만두국 1.5.6.10.13. 채소달걀찜 1.2. 참치김치볶음 5.9.13. 단호박튀김 1.2.5.6. 오징어튀김 1.2.5.6.17 석박지9.13.
	4월 15일(월)	4월 16일(화)	4월 17일(수) (다먹는날)	4월 18일(목)	4월 19일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 얼갈이된장국 5.6.9.13. 닭봉조림 1.5.6.13.15. 어묵매운조림 1.5.6.13. 왕새우튀김 1.5.6.9.13. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 누룽지 배추김치9.13. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6.13.14. 우리밀초코가나슈를케익 * 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자달걀국 1.13. 두부양념구이 1.5.6.13. 차슈국주부음 5.6.10. 배추김치 9. 단호박죽 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 라이스볼깐소새우/소스 1.5.6.9.12.13. 스모크햄스크램블에그 1.5.6.18. 배추김치 9.13. 낙지김치콩나물죽 5.9.13. 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 야채볶음밥(돼지고기) 5.6.8.9.10.13. 어묵무국1.5.6.9.13. 오징어무말랭이무침 5.6.13.17. 담양식주먹떡갈비* 5.6.10.15.16. 배추김치 9. 요구르트 2.
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 꽃게탕 5.6.8.9.13. 달걀장조림 1.5.6. 썩갠나물 신김치닭매운조림 5.6.9.13.15 깍두기9.13. 애플샐러드 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 황태해장국 1.5.13. 돼지고기오븐구이 5.9.13. 만두떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치 상추/쌈장 5.6.13. 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 실파계란국 1.13. 참소라살 오이무침 5.6.13.18 관동기&소스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치9.13. 아이스슈 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 닭고기미역국 13.15 매운갈비찜 5.6.10.13.18. 오이무침 5.6.13. 도통동그랑땡전 1.5.6.10.12.13. 소떡소떡* 5.6.12.13.15.16.18. 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 비빔밥&약고추장 5.6.13.16 근대된장국 5.6.13. 계란후라이 1.5. 연양식바삭불고기&어린이 닭채소 1.5.6.10. 배추김치 9.13. 팔라만시에이드*
석식	<ul style="list-style-type: none"> 유부버섯된장찌개 5.6.13. 수제간장계란밥 1.5.6.18. 한옥마을비빔만두 1.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 방울도마토 12. 도시락김 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 무채다시마국9.13. 수제미니바베큐폭립 6.10.12.13.18. 상추치커리겉절이 해물김치전 1.5.6.9.13.17.18. 총각김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 김치말이잔치국수 1.5.6.9.13.18. 떡갈비새송이볶음 2.5.6.10.12.13. 울외장야채무침 13. 오징어야채볶음 5.13.17 배추김치 9.13. 골드키워쥬스5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 육개장 5.6.10.13. 가자미구이&레몬간장소 스 2.5.6.13.14.18. 오리불고기 5.6.13. 배추김치 9.13. 양념겉창야채 13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 부대찌개&라면사리 1.2.5.6.9.10.13.15.18. 도토리묵&양념장 5. 닭갈비볶음 5.6.13.15. 핫케이크 1.2.5.6.13. 깍두기 9.13.

