



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2021년 4월 1일
식생활교육관

정읍시 충정로 511

www.chongil.ms.kr

(063)530-3570 (교무실)

FAX (063)530-3566



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



>> 심장혈관계



>> 피부



>> 소화기



>> 전신 및 신경



알레르기에 따른 식사법은?

알레르기를 유발할 수 있는 식품을 제한하여야 합니다. 전제되어야 할 것은 전문가에 의한 과학적 진단이 필요합니다.

- * 알레르기 발생이 높은 식품이라 하여 진단의 근거 없이 제한해서는 안 됩니다.
- * 알레르기 발생이 높다고 보고된 식품 대부분이 청소년이 흔히 먹는 식품이고 영양적으로 우수한 식품이기 때문에 잘못 제한하였을 경우 영양불량의 위험이 있습니다.
- * 식품 제한으로 오는 스트레스가 증가하기 때문에 올바른 판단과 각별한 주의가 필요합니다.

※ 주의(의료기관 진료, 원인물질 파악, 응급대처법 숙지)

-> 회피(원인물질 회피, 만지거나 섭취금지)

-> 조치(119연락, 도움요청, 에피네프린 주사)



아하! 그렇구나

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

* 식단에 표시된 19가지 알레르기 유발식품

- ①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(20년 추가)

◎ 19가지 알레르기 유발식품이 표시가 된 학교급식 식단표(예)

4/1 Mon	4/2 Tue
<ul style="list-style-type: none"> · 발아현미밥 · 쇠고기미역국(5.6.9.13.) · 잡채(1.5.6.8.10.13.) · 갯잎전(1.5.6.10.13.) · 생선전유어(1.6.13.) · 오이부추무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 쪽오메가떡(4.5.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 을무밥 · 물만두국(1.5.6.8.9.10.13.) · 순살치킨잡스테인크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 취나물무침(5.6.18.) · 배추김치(9.13.) · 망고스무드(수제)(2.5.13.)
<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 698.4/27.4/215.8/4</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 760.6/32.2/274.7/8</p>

* 알레르기 식품 표시제 알고 계시나요?

유통되는 모든 식품에는 흔한 알레르기 유발식품이 들어 있는지 표시되어 있습니다.

- 식품 라벨 읽는 방법 -

1. 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.

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



4월 학교급식 식단 안내



알레르기 표시		원산지표시		4/1 Thu	4/2 Fri	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)		쌀, 찰현미 소고기 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 닭고기 (가공품포함) 오리고기 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참초기 낙지, 갈치 명태 두부(콩)		국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 중국산, 세네갈 러시아 국내산	· 발아현미밥 · 쇠고기미역국(5.6.9.13.) · 잡채(1.5.6.8.10.13.) · 깻잎전(1.5.6.10.13.) · 생선전유어(1.6.13.) · 오이부추무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 속오메가떡(4.5.14.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 698.4/27.4/215.8/4	· 올무밥 · 물만두국(1.5.6.8.9.10.13.) · 순살치킨참스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 취나물무침(5.6.18.) · 배추김치(9.13.) · 망고스무디(수제)(2.5.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 760.6/32.2/274.7/8
4/5 Mon	4/6 Tue	4/7 Wed 수다날	4/8 Thu	4/9 Fri		
· 혼합잡곡밥(5.) · 오리매운탕(13.) · 임연수구이(2.5.6.13.) · 두릅&주꾸미숙회(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 포피아(1.2.5.6.13.15.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 752.1/36.9/140.1/7.5	· 찰기장밥 · 나가사끼짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) · 돼지고기스튜 (4.5.6.10.12.13.16.) · 꽃마늘무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 생과일푸딩(1.2.5.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 796.5/40.9/199.9/3.9	· 치즈김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 모듬어묵국(1.5.6.8.9.13.) · 배추겉절이(9.13.) · 베이컨치킨(2.5.6.13.15.) · 파스타샐러드 (1.2.4.5.6.10.12.13.) · 오렌지 * 에너지/탄백질/칼슘/철분 693.4/41.7/598.6/4.4	· 찰보리밥 · 속된장국(5.6.9.13.) · 안동찜닭(5.6.8.13.15.) · 치커리유자청무침 (5.6.11.13.) · 배추김치(9.13.) · 쉬림프커렐렛/소스 (1.5.6.9.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 768.8/37.6/252.6/5.5	· 강황밥 · 육개장(13.16.) · 도라지오징어채조림 (1.4.5.6.13.17.) · 야채계란말이 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈미트파이 (1.2.5.6.10.15.16.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 660/35.8/183.9/5.1		
4/12 Mon	4/13 Tue	4/14 Wed 수다날	4/15 Thu	4/16 Fri		
· 옥수수밥 · 아귀탕(5.6.8.9.13.) · 치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 돌미나리무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 열대과일샐러드 (1.5.6.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 681.5/36/181.4/4.6	· 클로렐라밥 · 동죽갈국수 (5.6.8.9.13.18.) · 삼겹살두부조림 (5.6.10.12.13.) · 머우인된장무침(5.6.) · 비엔나소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 755/32.8/252.5/7.4	· 자장면 (1.2.5.6.10.13.16.) · 누룽지(여중) · 단무지 · 배추겉절이(9.13.) · 탕수육샐러드 (1.2.5.6.10.13.16.18.) · 참다래쥬스(5.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 808.1/29.2/129.3/6.5	· 조각서리태콩밥(5.) · 북어달걀국(1.8.9.13.) · 콩치킨치조림(5.6.9.13.) · 허브치킨/야채무침 (1.5.6.13.15.) · 총각김치(9.13.) · 우영강정(5.6.12.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 750.8/48.9/289.5/4.5	· 찰보리밥 · 감자고추장찌개 (5.6.9.10.13.) · 삼치데리야끼구이 (5.6.13.) · 감자루족파무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 단호박크림떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 663.6/27.9/201.9/3.4		
4/19 Mon	4/20 Tue	4/21 Wed 수다날	4/22 Thu	4/23 Fri		
· 귀리밥 · 쇠고기전골 (1.5.6.8.9.13.16.) · 학콩치강정(4.5.6.12.13.) · 어수리된장무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 콘치즈구이(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 760.9/43/356.7/11.2	· 찰현미밥 · 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.) · 광어까스&고구마칩/소스 (1.5.6.13.) · 봄야채무침(5.6.13.) · 총각김치(9.13.) · 토마토&파인소스 (5.12.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 802.2/26.9/135/3.3	· 옛날도시락비빔밥 (1.2.6.9.10.13.) · 민물새우무국 (5.6.8.9.13.18.) · 배추열무겉절이(9.13.) · 봄나물야채튀김(1.2.6.13.) · 캐플쥬스(5.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 747.3/35.8/622.7/6.9	· 발아현미밥 · 돼지고기(2.5.6.9.10.13.16.) · 어묵마늘종볶음(1.5.6.9.13.) · 골뱅이오이초무침&소면 (5.6.13.18.) · 석박지(9.13.) · 홍시요거트(수제)(2.5.6.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 637/35.2/203.3/3.8	· 통밀밥(6.) · 새우연두부맑은국 (1.5.8.9.13.) · 닭고기&고추장구이 (5.6.9.10.12.13.15.) · 콩나물부추무침(5.) · 깻잎&무쌈(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 시금치하케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 689.2/40.3/233.9/4.6		
4/26 Mon	4/27 Tue	4/28 Wed	4/29 Thu	4/30 Fri		
· 찰현미밥 · 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.) · 치즈돈까스 (1.2.5.6.9.10.12.13.18.) · 탕후루(1.3.5.6.18.) · 배추김치(9.13.) · 참외 * 에너지/탄백질/칼슘/철분 732.4/32.8/293.9/5.2	· 치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.) · 에호박맑은국(8.9.13.) · 배추겉절이(9.13.) · 청포도&방울토마토(12.) · 멘보샤(수제) (2.5.6.9.12.13.15.18.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 794.1/39.1/206.8/4.9	· 함박스테이크덮밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.) · 팥이버섯감자맑은국 (5.6.9.13.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 골드키위 · 미니크로와상(1.2.5.6.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 784.8/35.7/171.9/5.5	· 떡국(1.13.16.) · 배추겉절이(9.13.) · 샌드위치(1.2.5.6.10.13.) · 요구르트(2.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 624.3/22.2/286/4.3	· 찰보리밥 · 된장국(5.6.9.13.18.) · 오리불고기(5.6.13.) · 치커리양배추초무침(5.6.13.) · 풋고추(자율)(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 갈릭크림치즈피자 (1.2.5.6.13.) * 에너지/탄백질/칼슘/철분 853.9/38/449.3/6.9		

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/> → 학교소식 → 급식안내

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑩을 포함합니다.