

식품알레르기란 무엇일까요?

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다.
그러나 식품알레르기는 일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응입니다.

알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다.

알레르기와 식중독의 차이점은?

식중독은 독소나 또는 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생 상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

학교급식 알레르기 유발식품 표시

학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호 표시를 하고 있습니다.

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

식품알레르기 관리

- ✓ 병원에서 정확한 진단을 받습니다.
- ✓ 알레르기 유발 식품은 섭취하지 않습니다.
- ✓ 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 학생은 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
- ✓ 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
- ✓ 영양선생님과 영양상담을 하고, 학교급식 식단에 포함된 알레르기 유발 식품을 확인하도록 합니다.
- ✓ 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 섭취 하여 균형 잡힌 식사를 합니다.

식품알레르기 친구 돕기



이해하기

- ✓ 식품알레르기에 대해 이해하기
- 학교 친구들이 함께 알아보고 이해하기



하지 않기

- ✓ 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기
- 작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 알기
- ✓ 식품알레르기 친구를 소외시키지 않기
- 식품알레르기 증상은 전염되지 않음
- 나와 다르다고 놀리거나 곁에 있는 것을 피하지 않기



도와주기, 대신해주기

- ✓ 식품알레르기는 식품 섭취 외에 관련 식품과 접촉하는 경우에도 발생할 수 있음을 알고 도와주기, 식품과의 접촉을 피하도록 대신해주기



응급 상황 시 돕기

- ✓ 아나필락시스 쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와주기
- ① 주변의 어른에게 알리기 → 119에 신고, 구급차 부르기
- ※ 주변에 어른이 없다면 다른 친구에게 도움 요청하고 친구 옆에 있기
- ② 친구가 편안한 자세가 되도록 돕기
- ③ 응급약물(자가주사용 에피네프린) 사용하기
- ※ 쓰러진 친구가 응급약물을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 돕기

[출처: 교육부, 대한영양사협회]



4월 학교급식 식단 안내



- ◇ 식단은 학교사정(학사일정)과 식자재 수급 상황에 의해 변동 될 수 있음을 알려드립니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jeonil.es.kr> -> 알림방 -> 급식
- ☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모임 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.
- ◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전북친환경쌀	잡곡: 국내산	배추김치/배추,고춧가루,마늘: 국내산	낙지,주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
누룽지: 국내산(멥쌀)	떡: 국내산(멥쌀)	총각김치,열무김치,깍두기,갯김치 등: 국내산	오징어/가공품: 국내산/원양산,페루산	꽃게/가공품: 중국산/
콩/두부,청국장,콩비지: 국내산/ 국내산		고등어,삼치/가공품: 국내산/	아귀/가공품: 국내산/	갈치/가공품: 세네갈/
쇠고기/가공품: 한우/국내산		오리고기/가공품: 국내산/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품: 베트남산/
돼지고기/가공품: 국내산/국내산		달걀/가공품: 국산,무항생제위생란/국내산	콩치/가공품: /원양산(콩치캔)	어육해물가공품(어묵,연육 등): 수입산
닭고기/가공품: 국내산/국내산		동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산,원양산		

4월 학교급식 식단 안내

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 수요일 Wed	4/4 채식의날 Thu	4/5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 쫄면치킨장국(5.6.9) · (매실)돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.20) · 메추리알감자조림(1.5.6.13.18.) · 콩나물무침(5.6.18) · 배추김치(9.13) · 갈릭파이(1.2.5.6.13) · 상추야채쌈(자)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.9/35.6/128.8/4.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 한우버섯들깨국(5.6.13.16) · 매콤달고기간장찜(5.6.13.15.18.20) · 오이부추겉절이(9.13) · 배추김치(9.13) · 떡볶이(1.5.6.12.13) · 당면김말이(1.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.6/26.5/89.2/6.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 강황밥 · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 간풍기(수제)(1.2.5.6.11.13.15.20) · 연근어묵조림(1.5.6.13.18) · 풋마늘김무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 사과주스(13.20) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.9/32.8/125.4/2.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 두부청국장(5.6.9.18) · 삼치살데리야끼구이(2.5.6.12.13.16.18) · 계란말이(1.5.13) · 해물볶음우동(5.6.7.9.13.17.18.20) · 사과치커리무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/30.6/138.9/4.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 한우버섯덮밥(5.6.13.16.18.20) · 맑은미역국(5.6.9.18) · 트윙클치킨(1.5.15) · 배추김치(9.13) · 깻잎김치(5.6.13) · 우리쌀식혜(13) · 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.9/39.8/138.6/3.7
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 수요일 Wed	4/11 채식의날 Thu	4/12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 소고기떡국(1.5.6.16.18) · 로제닭볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.20) · 도라지겉초무침(5.6.13) · 진미채조림(5.6.13.17.18) · 배추김치(9.13) · 파래돌김자반(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.0/34.7/87.9/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 오징어무국(13.17.18) · 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.20) · 실파김무침(5.6.13) · 울외장아찌무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 베이컨크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) · 유자양상추샐러드(자)(12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.9/38.4/152.8/2.9 	선거일	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 물국수(1.5.6.9.13) · 오징어떡고추장불고기(5.6.13.17.18) · 잔멸치통곡물볶음(5.6.13) · 온두부/볶음김치(5.6.9.13.18) · 오렌지 · 갓김치(자)(9.13) · 열갈이겉절이(자)(6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.8/33.3/258.2/3.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 아욱들깨된장국(5.6.13) · 동파육(5.6.10.13.18) · 부추파채무침(5.6.13) · 잡채(1.5.6.10.13.18) · 가지새송이버섯볶음(5.13.18) · 배추김치(보쌈용)(9.13) · 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/31.5/177.1/4.8
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 수요일 Wed	4/18 채식의날 Thu	4/19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 소고기미역국(5.6.16.18) · 닭고기감자(고추장)볶음(5.6.13.15.18.20) · 동글이햄&소시지전(1.2.5.6.10.12.15.16) · 두릅오이초무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 파인애플스틱(20) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/29.9/107.3/2.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · (얼큰)돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) · 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.13.20) · 계란찜(1.2.9.13) · 열갈이무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 단킨글레이즈드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.2/49.4/202.6/4.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 꽃게탕(5.6.8.9.13.16.17.18) · 콩나물돈육볼고기(5.6.10.13) · 미트볼야채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) · 배추김치(9.13) · 청포도 · 버섯&초장(자)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.2/37.5/162.4/3.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 굴소스해물볶음밥(1.2.5.6.9.13.17.18) · 시래기된장국(5.6) · 가자미살엿장구이(2.5.6.12.13.16.18) · 상추치커리무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 김(개별포장)(13) · 자장떡볶이(1.5.6.13.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.6/25.4/171.8/2.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 돈육김치찌개(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) · 치킨까스(수제)&소스(1.2.5.6.12.13.15.16) · 돈육매콤버섯고추장채&꽃빵(5.6.10.13.18) · 참나물김무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 야두주스(13.20) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.0/40.0/168.0/4.2
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 수요일 Wed	4/25 채식의날 Thu	4/26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 수제비들깨국(5.6.13) · 오리매콤후제&무쌈(5.6.12.13.18.20) · 시금치두부무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 새우멸치김자반(5.9.13) · 애플망고푸딩(13.20) · 멸치무조림(자)(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.9/33.4/109.7/6.0 	<ul style="list-style-type: none"> · (돈육)카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 콩나물국(5) · 달콤양념순살치킨강정((2.5.6.13.15.18) · 열갈이무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 참외 · 어항가지(자)(5.6.10.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.8/26.1/129.6/2.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 생감자옹심이국(1.5.6.8.9.10.15.16.17.18) · 묵은지제육볶음(5.6.9.10.13.15.16) · 수삼가자미살유자조림(5.6.13.20) · 깻잎찜(5.6.13) · 깍두기(9) · 웃담사과요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.4/33.5/227.7/2.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요덮밥(1.5.6.9.13.16.18) · 해물순두부국(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18) · 포테이토콘피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.20) · 마늘종어묵볶음(1.5.6.13.18) · 볶음김치(5.9.13.18) · 총각김치(자율)(9.13) · 파인애플주스(13.20) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.7/33.1/299.7/3.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 근대된장국(5.6) · 달걀비고추장볶음(5.6.13.15.18) · 고사리들깨볶음(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 김가루볶음(5.13) · 핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 쌈배추&쌈장(자)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.0/28.4/169.6/2.7
4/29 Mon	4/30 Tue	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12. 토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 20. 파인애플</p> <p>⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</p> </div>		
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 닭고기미역국(5.6.15.18) · 돼지갈비(간장)찜(5.6.10.13.18.20) · 콩나물볶음(5.13) · 감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · (복숭아맛)요거트(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/34.8/178.6/3.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 자장밥(2.5.6.10.13.16.18) · 야채잡뽕국(5.6.9.17.18) · 순살후라이드치킨(2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 양배추샐러드(1.5.12.13) · 요구르트(2.13) · 단무지(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.6/26.4/134.3/3.8 			