



식품알레르기

식품알레르기란 무엇일까요?

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 식품알레르기는 일상적으로 섭취되는 음식을 물에 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응입니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다.



소화기

구토, 설사



호흡기

기침, 알레르기 비염, 천식



피부

습진, 두드러기, 아토피 피부염



순환계

아나필락시스 쇼크

알레르기의 증상

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

전주성현유치원



				9/1 금
				<ul style="list-style-type: none"> · !찰흑미밥 · !김치콩나물국(5.9) · !단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18) · !오이무침 · !어묵감자채볶음(5.6.13.18) · !깍두기(9)
9/4 월 ♥채식♥	9/5 화	9/6 수	9/7 목	9/8 금
<ul style="list-style-type: none"> · !토마코펜찜쌀밥(12) · !어묵국(1.5.6) · !쪽파김치무침 · !주꾸미볶음(5.6.10) · !짜장떡볶이(1.5.6) · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !강황쌀밥 · !달걀국(1.5) · !어묵볶음(1.5.6.12.13.16.18) · !브로콜리무침(5.13) · !치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !녹차카테킨밥 · !순두부찌개(1.5.6.10.13) · !양배추찜&쌈장(5.6) · !고추장불고기(5.6.10) · !달걀말이(1.5) · !배추김치(9) · !자두 	<ul style="list-style-type: none"> · !버섯카로틴밥 · !청국장(5.9.10.12) · !콩나물무침(5) · !닭다리살스테이크(15) · !수제망고요거트(2) · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !찰흑미밥 · !육개장(13.16) · !간장찜닭(5.6.13.15.18) · !야채고기완자전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) · !토마토오이무침(12) · !배추김치(9)
9/11 월 ♥채식♥	9/12 화	9/13 수	9/14 목	9/15 금
<ul style="list-style-type: none"> · !토마코펜찜쌀밥(12) · !해물볶음우동(1.5.6.8.9.13.17.18) · !꽃게탕(5.6.8.9.17.18) · !도토리묵무침(5.6) · !코코넛코다리강정(5.6) · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !강황쌀밥 · !얼갈이된장국(5.6) · !두부조림(5.6.10.12) · !가지들깨무침(13) · !오리훈제&머스타드소스(1.2.5.6.9.12.13) · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !녹차카테킨밥 · !무채들깨국(5.6.12) · !소불고기(5.6.13.16.18) · !미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) · !애호박전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !버섯카로틴밥 · !김치수제비국(5.6.9) · !쫄면무침(5.6.16) · !목살구이(10) · !채소구이 · !깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !찰흑미밥 · !소고기미역국(5.6.16) · !느타리버섯볶음(5.6.13.18) · !깻잎어묵전(1.5.6.8.12.13.18) · !가지미카레구이(5.6.13) · !홍시 · !배추김치(9)
9/18 월	9/19 화	9/20 수	9/21 목	9/22 금
<ul style="list-style-type: none"> · !토마코펜찜쌀밥(12) · !조랭이떡국(1.5.16) · !고등어무조림(5.6.7.12.13) · !콘샐러드(5.13) · !간장치킨(1.5.6.13.15.18) · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !강황쌀밥 · !고사리감자탕(10.13.16) · !달걀찜(1.5) · !깻잎순나물(5.6) · !꿔바로우(1.5.6.10.11.13) · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !녹차카테킨밥 · !동태찌개(1.5.6.13) · !아롱사태수육(5.6.10.13) · !모듬채소찜 · !파인애플 · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !버섯카로틴밥 · !참치김치찌개(5.9.12) · !청포묵김가루무침 · !간장불고기(5.6.10.12.13.18) · !새송이버섯전(1.5.6) · !백김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !찰흑미밥 · !닭곰탕(2.5.6.13.15) · !너비아니떡조림(1.5.6.10.13.) · !콩나물아구찜(5.6.9.13.17.18) · !토란대들깨나물(13) · !배추김치(9)
9/25 월	9/26 화	9/27 수	9/28 목	9/29 금
<ul style="list-style-type: none"> · !토마코펜찜쌀밥(12) · !김치콩나물국(5.9) · !미역오이초무침(1.5.6.8.13) · !감자채볶음 · !육전(1.5.6.10.15.18) · !백김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !강황쌀밥 · !사골떡만두국(1.5.6.10.15.16.18) · !배추무침 · !오삼불고기(6.10.17) · !참쌀곰멸치조림(5.13) · !배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · !녹차카테킨밥 · !바지락칼국수(5.6.9.18) · !고구마줄기볶음(5.6) · !닭가슴살꿔바로우(1.5.6.11.13.15.) · !청사과 · !배추김치(9) 		

- ◇ 원산지 - 쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산·한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 북어채(러시아산), 주꾸미(베트남), 참치(다량어)-외국산, 낙지(외국산)
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식게시판
- ◇ 식단은 시장의 수급현황 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 알레르기 정보
 - 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