



나의 알레르기 식품 확인하기



식품에 의한 알레르기가 있는 학생은
식단표에서 알레르기 유발식품을 확인하세요



<알레르기 유발식품 표시제>

식품명	난류 (가금류)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산염	호두	닭고기	쇠고기	오징어	조개류	잣
번호	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲

※ 기타 그 외에도 알레르기 식품이 있습니다.



교육부 학생건강정보센터



알레르기

알려주기
유발물질



애완동물 특별비밀



집먼지진드기



꿀가루



곰팡이

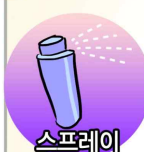


나의
알레르기
유발 물질은?

대표적인 알러지



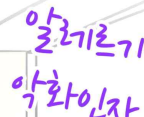
담배연기



스프레이



무리한 운동



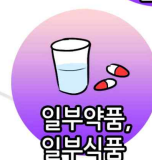
아산
3월 21일
아산화인자



대기오염, 황사

**찬바람**

감기



일부약품
일부식품

재채기, 콧물, 코막힘, 눈 가려움, 눈 분비물, 눈 충혈,
눈 통증, 눈부심, 호흡곤란, 두드러기, 코가려움

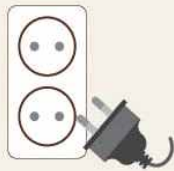
1. 카펫, 천소파, 커튼 등을 가급적 사용하지 않기
2. 적정 실내온도와 습도를 유지하기
3. 베개와 침구, 천완구 등은 뜨거운 물(55℃이상)로 자주 세탁하고 햇빛에 말리기
4. 미세먼지나 꽃가루가 날릴 때는 창문을 닫고 외출을 삼가기
5. 실내에 곰팡이가 생기지 않도록 환경을 깨끗이 하기
6. 학교식단표에 표시된 알레르기 정보 확인하기



냉장고를 부탁해!

청소 · 소독

냉장고 청소



• 냉장고 전원차단



• 식재료제거
• 선반을 분리하여
세척제로 세척·헹굼



• 성에 제거
• 흐르는 물로 내부 세척



• 스펀지에 세척제 묻혀
닦은 후 젖은 행주로
세제를 닦아 냄



• 마른 행주로 닦아 건조
선반을 넣은 후
소독제로 소독

Tip!!

* 냉장고 관리

• 고드름

- ① 냉동실 상부에 고드름이 생기면 ▶ 도어가 잘 닫혀있는지 확인
- ② 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
- ③ 냉장고 내 공기 순환 잘되도록 냉기 입출구가 막히지 않게 보관하고 뜨거운 음식은 반드시 식혀서 보관

• 고무패킹

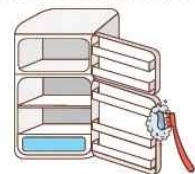
- ① 도어 사이 고무 패킹 주변에 이슬이 맺히면 ▶ 고무패킹 틈새가 벌어졌는지 확인
- ② 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
- ③ 고무 패킹 빠져있는 경우 ▶ 손가락으로 고무패킹 꼭꼭 눌러 홈 안으로 밀착



Tip!!

* 냉장고 보관

- 보관 용량은 찬 공기 원활한 순환 위해 70% 이하 유지
- 대용량 제품 나누어 보관 시 제품명과 유통기한 반드시 표시
- 식재료는 유통기한 보이도록 진열
- 냉장고 문의 개폐는 신속하게 최소한으로 함



냉장고 소독

소독은 병의 감염이나 전염을 막기 위해 열·화학적약품 등으로 병원성 세균을 죽이는 작업
기구 등 표면 위에 식품먼지 등이 있는 경우 소독제 효과 떨어지므로 반드시 세척 후 소독



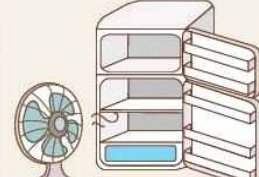
• 소독액 조제
2ℓ생수1통 +
유한락스10ml(뚜껑1개)



• 농도확인: 200ppm



• 소독: 분무기를 이용해
소독제를 뿌려 소독



• 건조: 소독액이 완전히
휘발되도록 건조 후
식재료를 넣는다.

주의사항

- 식품의약품안전처에서 식품첨가물로 인정한제품인지 확인
- 개봉된 원액은 소독력이 감소되므로 30일주기로 사용 중인 소독제 교체
- 소독액은 매일 제조하여 즉시 사용하고 남은 소독액 폐기
- 소독은 세척 후 실시하여야 하며, 소독 후 절단 작업 시행