



식품알레르기 바로 알기

❁ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.
혈압이 낮아져서
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,
빨간 점이 나고
몸이 가려워요.

❁ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

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 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(전복, 홍합, 굴 포함) ⑲ 잣

식단표

팔밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐꼬고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

*식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

❁ 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을 확인**하도록 해요.



학교급식 이야기

우리학교 급식에서는 월1회 채식의 날을 운영합니다.

1. 페스코 베지테리언: 계란, 유제품, 어류 섭취 허용
성장기 아동의 영양기준량에 맞춰 육류와 가금류를 제외한 채식을 실시합니다.
2. 푸드마일리지(식품이 생산된 곳에서 소비자의 식탁에 오르기까지 이동거리)가 낮은 저탄소 식재료를 사용하도록 노력합니다.
3. 수다날(수요일은 다 먹는 날)을 운영하여 음식물쓰레기 줄이기를 실천합니다.



[자료 출처 : 식품알레르기교육 참고자료(교육부)
식품의약품안전처, 다음 검색]



4월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
4/1	4/2	4/3(수다날)	4/4	4/5
찰쌀현미밥 쇠고기미역국(9.16) 동파육(10) 애너타리개소스무침(13) 쫄면초무침(5.6.13) 배추김치(완)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/35.5/239.3/3.3	찰기장밥 숙된장국(5.6.9) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 포크커틀렛 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 라자냐(1.2.5.6.9.12.13.16) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/34.5/162.6/3.7	베이컨볶음밥(1.10) 배추된장국(5.6.9) 상추쌈갓초무침(1.5.6.8.13) 닭봉데리아끼구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 크림떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/30.6/285.8/2.8	검정콩밥(5) 김치콩나물국(5.9) 돈육불고기(간)(10) 팽이버섯전(1.2.5.6.8) 배추겉절이(9.13) 상추쌈(5.6) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.6/31.7/256.6/3.6	차수수밥 쇠고기무국(5.9.16) 안동찜닭(5.6.13.15) 취나물들깨볶음 김구이 배추김치(완)(9) 식육일케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/29.1/243.0/4.0
4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
울무차조밥 민물새우된장국(5.6.9) 편육(2.5.6.9.10.13.16) 팽이버추초절이(5.6.13) 배추김치(완)(9) 블루베리파이(1.2.5.6) 양배추/다시마쌈(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.0/32.0/209.1/2.4	귀리밥 야구콩나물국(5.9.13) 오이무침 어묵채볶음(1.5.6.13.18) 육전(1.6.16) 배추김치(완)(9) 숙절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/26.8/187.0/3.4	 제22대 국회의원선거	찰쌀현미밥 다슬기수제비국(1.5.6.9) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어채조림(17) 참나물무침(19) 배추김치(완)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.1/28.4/215.1/2.6	녹차밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 웰빙멸치조림(4.14) 가지무침 망고샐러드(1.2.5.6) 단호박커리닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/31.9/258.6/2.9
4/15	4/16	4/17(수다날)	4/18	4/19
옥수수밥 바지락미역국(9.18) 연근완자조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 숙주새우달걀볶음 (1.5.6.9.13.18) 배추김치(완)(9) 과일요거트(2.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.4/25.5/338.2/3.8	통밀밥(6) 부대찌개/샤리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 장조림(1.5.6.10.13.18) 깻잎멸치찜 토마토부추샐러드(12) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/29.4/167.6/2.6	콩나물밥(5.10) 배추된장국(5.6.9) 낙지야채볶음(5.6.13.18) 계란후라이(1) 무생채 달래양념장(5.6) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.3/30.1/284.8/3.9	차수수밥 황태채무국(1.5.9) 상추부추들깨무침 떡야채볶음+김잡채말이 (1.2.5.6.16) 목살구이/쌈장(5.6.10) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.9/34.2/233.7/6.3	보리밥 감자탕(5.6.9.10) 시금치나물(4) 새우튀김(1.2.5.6.9.13) 배추김치(완)(9) 연근흑임자샐러드(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.5/23.3/244.8/2.9
4/22	4/23	4/24(수다날)	4/25	4/26(채식의날)
강황밥 쇠고기감자국(5.6.9.16) 콩나물무침(5) 잡채(1.5.6.10.13.16) 김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 연근부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/24.3/239.7/3.8		찰쌀현미밥 짜장면(2.5.6.9.10.13.16) 연두부계란국(1.5.9) 유자단무지냉채(1.5.6.8.13) 검은깨후라이드치킨 (1.2.5.6.15.18) 배추김치(완)(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.0/33.4/293.1/4.4	찰기장밥 낙지연포탕 보코치니샐러드(2.12) 로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13) 목살스테이크(2.10.12) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.2/36.3/142.0/2.8	흑미밥 참치김치찌개(5.6.9) 계란장(1.5.6) 오이부추무침 삼치구이(6) 배추김치(완)(9) 초코칩트위스트 (1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/26.8/222.0/3.4
4/29	4/30	◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀 : 군산시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품 : 국내산 * 갈치/가공품 : 국내산, 아귀/가공품 : 국내산 * 낙지/가공품 : 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산 * 수산물가공품 : 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함		
차수수밥 잔치국수(1.5.6.9.16) 메추리알조림 (1.2.5.6.10.15.16) 세발나물무침(5.6.13) 치킨유자샐러드 (1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/34.4/201.8/2.9	찰홍미밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 숙주검정깨무침 가자미구이(5.6) 새우칠리소스볶음 (1.5.6.9.12.13.18) 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.0/24.5/157.3/4.2			

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.