



10월 영양 소식

군산동고등학교 2023

날짜(2023. 10. 1)

영양상담실
☎(063)450-1160

제 목

식품 알레르기 유발 식품 바로 알기

😊 식품 알레르기란?

일반적으로 무해한 식품을 섭취했을 때 극도로 민감한 반응을 나타내는 알레르기를 뜻한다. 다른 사람들이 문제없이 먹는 음식 일지라도 알레르기가 있는 사람이 섭취하면 체내에서 염증을 유발하는 물질이 분비되고 이로 인해 알레르기 증상이 나타난다.

😊 식품 알레르기의 종류

학교에서는 2013년부터 급식에서 사용되는 총19개 식재료의 알레르기 유발식품 표시제를 시행중이다. 이는 주재료로 사용되는 식재료 뿐 아니라 장류, 소스류에 포함되어있는 식재료도 모두 포함하고 있기때문에 식단표에 나오는 알레르기 표시 숫자만 잘읽어도 학교에서 일어날 수 있는 알레르기 사고를 예방할 수 있다.



학교급식 알레르기 유발식품 표시 번호

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

😊 학교급식 식단에서 알레르기 표시 읽는 방법

__월 __일 __요일 중식	식단에 포함된 알레르기 유발 식재료	
강낭콩밥 5.	강낭콩	5. 대두
바지락미역국 5.6.13.18	바지락, 국간장	5.대두, 6.밀, 13.아황산류(국간장) 18.조개류(바지락)
등갈비구이 5.6.10.12.13.	등갈비, 양조간장, 토마토케첩	5.대두, 6.밀(양조간장) 10. 돼지고기(등갈비) 12. 토마토(토마토케첩) 13.아황산류(양조간장/토마토케첩)
애스타리버섯무침	애스타리버섯, 소금, 참기름	없음
배추김치 13.	배추, 고춧가루, 소금, 액젓	13.아황산류(액젓)

2023년 10월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)