



2020년 12월호

영양소식

<http://kunsan-gh.hs.kr> 식생활관 440-1150

군산여자고등학교
교 장 : 김 종 기
교 감 : 허 미 영
담 당 : 강 세 라

<식품 알레르기>

□ 식품 알레르기란?

식품 알레르기란 우리 몸이 특정 음식에 대한 성분을 병원체와 같이 유해한 것으로 판단하여 그 음식에 과민 반응을 나타내는 것입니다.

특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 '면역이상반응'으로 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민상태가 되는 것입니다. 알러지(Allergy)라고도 합니다.

□ 알레르기의 증상은?

피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스쇼크)



1. 호흡기 알레르기
(천식/알레르기비염)



2. 눈 알레르기
(알레르기 결막염)



3. 피부 알레르기
(영·유아습진/
아토피피부염/두드러기)



4. 식품 알레르기
(구토, 설사/두드러기)

□ 알레르기와 식중독의 차이점은?

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

□ 알레르기 유발 식품 표시

우리 학교는 19가지 알레르기 유발 식품을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

<알레르기 유발 식품 표시>

예시) 3월 10일 화요일
보리밥
바지락숙국 ⑤⑥⑧⑨⑬⑱
돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬
봄과일샐러드 ①②⑤⑫⑬
오이달래무침 ⑤⑥⑬
배추김치 ⑨⑬

① 난류(가금류), 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(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

□ 식품 알레르기 관리방법

- ▶ 원인 식품을 정확히 진단
- ▶ 원인 식품에 함유된 영양소는 대체식품을 이용하여 영양소 섭취
- ▶ 알레르기를 일으킨 식품은 일정 기간 섭취를 피한 후 섭취를 시도
- ▶ 원재료 표시란에서 원재료 및 함량을 표시
예) 치즈(우유), 간장(대두, 밀), 마요네즈(달걀)

자료출처: 대한영양사협회, 식품의약품안전처, 구글 이미지

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리 고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	김치전제외 김치류: 국내산 김치전: 배추(국내산) 고춧가루(중국산)	국내산(한우) /별도표시	국내산 /국내산	별도표시	러시아/ 별도표시 (명엽채 등)	국내산 /별도표시	세네갈산 /별도표시	중국산/ 별도표시	국내산/ 별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/ 별도표시	베트남산/ 별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://kunsan-gh.hs.kr>)에 안내되어 있습니다.



12월 학교급식 식단 안내



11/30 Mon	12/1 Tue	12/2 Wed 수다날	12/3 Thu	12/4 Fri
원격수업	원격수업	원격수업	대학수학능력시험	원격수업
12/7 Mon	12/8 Tue	12/9 Wed 수다날	12/10 Thu	12/11 Fri
친환경현미밥 쇠고기콩나물지짐이 (2.5.6.9.16.18.) 스파게티(로제&아라비아파) (1.2.5.6.12.13.16.) 감귤양상추샐러드/오렌지D (1.2.5.6.12.) 치즈등심롤가스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 1041/32.1/235/4.7	친환경통곡물밥(5.) 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18.) 오이도라지무침(5.6.13.) 떡볶이(1.5.6.13.) 삼겹살구이/우렁쌈장/상추 (5.6.10.) 배추김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철분 848.8/27.7/218.1/4	숙성카레라이스(우유포함) (2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.) 맑은유부장국 (1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 반달단무지 라조기(5.6.15.) 삼치마요된장구이(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 바나나우유(빙그레)(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 849.3/45.4/160.4/5.9	친환경차조밥 조갯살수제비국 (1.2.5.6.9.18.) 쌈다시마/초장(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 김치전(1.5.6.) 충각김치(9.) 미키마우스도넛(던킨) (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.2/27.7/141.1/4.6	친환경밀쌀밥(6.) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 닭갈비(5.6.13.15.) 김계란말이(1.5.) 열무김치(9.) 크런치마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 687.3/43.9/207.7/5
12/14 Mon	12/15 Tue	12/16 Wed 수다날	12/17 Thu	12/18 Fri
멸치주먹밥(1.5.13.) 잔치국수(1.2.5.6.9.18.) 야채계란찜(1.9.) 새고막초무침(5.6.13.18.) 낙.곱.새(9.10.13.) 배추김치(9.) 인절미갈릭토스트 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.8/44.7/301.8/6.4	2차고사	2차고사	2차고사	미급식 (수변전시설 공사)
12/21 Mon	12/22 Tue	12/23 Wed 수다날	12/24 Thu	12/25 Fri
미급식 (수변전시설 공사)	친환경흑미밥 꼬치어묵국(1.2.5.6.9.18.) 상추부추들깨무침(5.6.13.) 상하이해물우동볶음 (2.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 허니순살치킨(5.15.) 배추김치(9.) 생크림크로칸슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.4/36.1/135.8/3.8	해물필라프 (1.2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 콩나물국(2.5.9.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.) 아삭이고추된장무침(5.6.13.) 바삭불고기/파채(냉채소스) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 친환경말기 * 에너지/단백질/칼슘/철분 928/39.6/274.7/6.4	친환경보리밥 쇠고기미역국 (2.5.6.9.16.18.) 잡채(5.6.10.13.) 감자채카레볶음 (2.5.6.12.13.16.18.) 랍스터버터구이(2.) 열무김치(9.) 크리스마스케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 788.4/32.7/449.1/10.4	크리스마스
12/28 Mon	12/29 Tue	12/30 Wed 수다날		
친환경초록통쌀밥 돈코츠라멘 (2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 오이도라지무침(5.6.13.) 온두부/볶은김치(5.9.12.13.) 카레후라이드치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 친환경굴(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 799.5/33.7/208.2/3.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 조갯살두부김치국 (2.5.9.12.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 알떡스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 참나물무침(5.6.) 감자달걀샐러드(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 슈크림찰호빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 864.8/34.6/160.9/5.5	방학식		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 ☎ 440-1150으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산여자고등학교 홈페이지 (<http://kunsan-gh.hs.kr>) → 향파소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.