

## 면역과 알레르기



식품안전으로 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.

본교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단을 안내하고 있으니 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.

## 알레르기가 뭐지?



특정 식품에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상반응이 나타나는 현상입니다.

## 식품 알레르기 진단과 관리

간식을 먹고 두드러기가 났는데 어떤 음식이 문제인지 모르겠어요.



알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 해요!

## 식품 알레르기 증상

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있어요.



구토를 해요.



심한 기침을 해요.



두드러기가 생겨요.



피부가 갑자기 간지러워요.

## 식단에 표시되는 알레르기 유발식품

식단에 표시되는 18가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)입니다.

◎ 18가지 알레르기 유발식품이 표시된 학교급식 식단표(예)

| 3/5 Mon  | 3/6 Tue   |
|--|---|
| 현미밥<br>황태감자국 1.5.13.<br>영양갈비찜 5.10.13.<br>풋마늘오징어무침 17.<br>배추김치 9.13.<br>배<br>양념류 5.6.13. | 보리밥<br>바지락미역국 18.<br>두부고추장조림 5.<br>세발나물무침<br>우엉잡채 5.8.10.<br>배추김치 9.13.<br>양념류(공) 5.6.13. |