

< 식품 알레르기 바로 알기 >

식품알레르기가
생겼어요



□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

<p>학년별 식품알레르기 경험 출처: 교육과학기술부 / 단위: %</p> 	4/2 	<p>※ 알레르기정보 ※</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)</p> <p>해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥* 5. • 추어탕* 5.6.13.18 • 코다리살강정* 4.5.6.12.13.18 • 삼색계란찜* 1.2 • 석박지* 9.13.18 • 골드키위* 	

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

- 유통기한 : 축면 표기일까지
- 식품의 유형 : 스낵과자류(유탕처리제품)
- 원재료명 및 원산지 : **소맥분(밀:미국산)**, 팜올레인유 (말레이시아산), **평가루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모, 포도당, 정제염, 증숙감자, 전분, 양파, **돈까스소스맛분말(돼지고기)**, 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말, **대두(대두)**, 유당(우유), 토마토분말(토마토)**

□ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처]

□ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우 | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |

< 4월 식단표 >

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
친환경흑미밥* 생일미역국* 5.6.13.16.18. 제육볶음* 5.6.10.13.18. 상추쌈&쌈장* 1.5.6.9.10.13.18. 당면잡채* 1.5.6.8.10.13.16.18. 배추김치* 9.13. 생일축하케이크* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 841.1/34.7/177.2/6.9	친환경잡곡밥* 5. 추어탕* 5.6.13.18 코다리살강정* 4.5.6.12.13.18. 삼색계란찜* 1.2. 석박지* 9.13.18. 골드키위* * 에너지/단백질/칼슘/철분 771.4/43.3/498.3/9.	비빔밥/약고추장 1.5.6.13.16. 견세우근대된장국* 5.6.9.13.18. 너비아니채소볶음* 1.5.6.10.15.16.18. 달걀후라이* 1.5. 배추김치* 9.13. 망고요거트소르베* 1.2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 988.5/39.1/342.1/7.2	친환경잡곡밥* 5. 꼬지어묵국* 1.5.6.13.16. 수제돈까스* 1.2.5.6.10.12.13. 쫄면야채무침* 5.6.12.13. 배추김치* 9.13. 치즈옥수수구이* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1131.8/44.5/224.8/6.5	친환경현미찰쌀밥* 아귀탕* 5.6.18. 치즈달걀비* 2.5.6.13.15.16. 비엔나브로콜리볶음* 2.6.10.13.15. 열무된장무침* 5.6.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 853.2/51.3/191.7/5.3
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
친환경현미찰쌀밥* 냉이된장국* 5.6.9.13.18. 돼지고기수육* 1.5.6.9.10.13.18. 상추쌈&쌈장* 1.5.6.9.10.13.18. 골뱅이야채무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. 포도주스* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.4/38.6/172.2/7.3	친환경차수수밥* 돈육김치찌개* 5.9.10.13.18. 오리주물럭&무쌈* 5.6.13.18. 파프리카감자채볶음* 2.5.6.10. 오이부추무침* 5.6.13. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 810.8/38.3/178.5/6.8	카레라이스* 2.5.6.10.13.16. 얼큰콩나물국* 5.9.13. 치킨가스&칠리소스* 1.2.5.6.10.12.13.15. 실곤약야채무침* 5.6.13. 깍두기* 9.13. 복숭아워터젤리* 2.5.11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 838.5/37.4/171.7/6	친환경흑미밥* 물만둣국* 1.5.6.10.13.16.18. 가자미유자청강정* 2.5.6.13.18. 치즈떡볶이&김말이* 1.2.5.6.13.16.18. 취나물된장무침* 5.6.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1021.3/43.1/228.6/5.3	친환경발아현미밥* 애호박고추장찌개* 5.6.10.13.18. 돈육고추장구이* 5.6.10.13.18. 순대채소볶음* 5.6.10.13.16.18. 삼색묵무침* 1.3.5.6.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 968.9/37.2/119.1/7.7
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경현미찰쌀밥* 견세우어묵된장국* 5.6.9.13.18. 정통함박스테이크* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 로제스파게티* 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치* 9.13. 오이피클* 13. 크루통시저샐러드* 1.2.5.6.10.12.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 933.8/32.9/309.3/4.8	친환경흑미밥* 돈등뼈감자탕* 5.6.9.10.13.18. 삼치카레구이* 2.5.6.13.16. 오징어김치전* 1.5.6.9.13.17 치커리사과유자청무침* 5.6.13.18. 깍두기* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 807.3/39.7/182.2/4.7	오므라이스&스테이크소스 * 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 유부장국* 1.5.6.9.13.16.18. 미트볼야채볶음* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 오이달래무침* 5.6.13. 배추김치* 9.13. 콤비네이션 피자* 2.5.6.10.12.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1010.9/35.2/201.2/6.1	친환경잡곡밥* 5. 콩비지찌개* 5.9.10.13. 김치치즈갈릭스테이크* 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 해물볶음우동* 1.5.6.9.13.15.17.18. 유채나물* 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 970.8/37.3/496.8/6.1	친환경찰기장밥* 참치김치찌개* 5.6.9.13.18. 콩나물불고기* 2.5.6.8.10.13.18. 시금치프리타타** 1.2.6.10.12.15. 마늘쫄어묵볶음* 1.5.6.9.13.16.18. 열무김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 896.4/48.6/272.3/7.2
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
친환경잡곡밥* 5. 삼색수제비국* 5.6.9.13 안동찜닭* 2.5.6.8.13.15.18. 도라지오이무침* 5.6.13. 김부각* 5. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 828.7/41.8/136.8/5.1	친환경현미찰쌀밥* 열갈이된장국* 5.6.13.18. 매운돼지갈비찜* 5.6.10.13.18. DHA명태가스&타르타르소 스* 1.2.5.6.13.18. 배추김치* 9.13. 골드파인애플* * 에너지/단백질/칼슘/철분 820.6/32.1/137.2/4.5	짜장밥* 2.5.6.10.18. 실파달걀국* 1.13. 수제탕수육&소스* 1.2.5.6.10.11.12.13. 애호박버섯볶음* 단무지무침* 배추김치* 9.13. 비타초코우유* 2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 971.1/38.9/326.7/6.8	칼슘강화찰쌀밥* 오징어무국* 13.17. 돈육간장불고기* 5.6.10.13.18. 포테이토명란크로켓* 1.5.6.10.13.15. 멸치견과류볶음** 4.5.6.13.18. 깍두기* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 833.4/41.3/252.5/5.3	친환경흑미밥* 들깨닭곰탕* 5.6.8.13.15.18. 소시지야채볶음* 2.5.6.10.15. 숙주미나리무침* 온두부* 5.9.10.13.18. 볶음김치* 5.9.10.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 765.5/31.1/172.4/4.6
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.		
친환경현미찰쌀밥* 순두부찌개* 1.5.6.9.10.12.13.16.18. 떡갈비채소볶음* 2.5.6.10.15.16.18. 고등어우거지조림* 5.6.7.13.18. 시금치나물* 5.6. 석박지* 9.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 766.4/33.1/263.3/9	친환경잡곡밥* 5. 모듬햄부대찌개** 1.2.5.6.8.9.10.13.15.16. 돈육숙주볶음* 5.6.10.13.18. 옥수수물파래전* 1.5.6. 배추김치* 9.13. 나비다시마,브로콜리숙회 &초고추장 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 862.6/39.4/161.7/6.7			

◇ 당일 급식사진은 학교홈페이지에 게시되어있습니다.

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 : <http://muju.hs.kr> -> 알림마당 -> 식생활관