

## 식품 알레르기 바로 알기

### 알레르기 질환 바로알기

- ❖ 원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.
- ❖ 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

### 식품 알레르기 증상



- ❖ 두드러기·홍반·가려움증



- ❖ 기침, 재채기, 호흡곤란



- ❖ 복통, 구토



- ❖ 의식저하, 전신과민반응 쇼크

### 식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

### 학교급식 알레르기 유발식품 표시제

- ❖ 본교에서는 영양소식지를 통해 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 관리 방법입니다.

(예시) 4/01

- 찰현미밥/혼합잡곡밥(5)
- 감자두부달걀국(1.2.5.9.18)
- 쭈삼불고기(5.6.10.13)
- 비비고교자만두(1.5.6.10.16.18)
- 콩나물당면무침(5)
- 배추김치(9)
- 딸기&쿠키마카롱(1.2.5.6.11)

<알레르기 유발식품>

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

### 학교급식 알레르기 안내사항

- ▷ 식품알레르기가 있는 학생 가정에서는 **영양소식지(월간식단표)의 알레르기 유발식품**을 학생과 함께 꼭 확인해주세요.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, **알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성을 확보**합니다.
- ▷ 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 **식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 462-0600)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대체**할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

# menu 4월 명화학교 상차림 안내

◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://www.myounghwa.sc.kr/>->학교소식->급식안내 ->[게시판](#)

**학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.**

◆ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교홈페이지확인)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의 부탁드립니다.

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

◆ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내/\* 참조기:국산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산, 갈치: 국내산, \*수산물 가공품: 국내산

\* 쌀: 국내산 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산(두부가공품: 유부콩 수입산 \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산\* 쇠고기: 국내산 한우(암소) \*식육가공품: 국내산(베이컨:국내산)

\* 고등어: 국내산 \* 주꾸미: 베트남산 \* 삼치, 오징어(가공품:수입산) \* 꽃게, 아귀, 조피볼락: 국내산

	4/1 <b>Tue</b>	4/2 <b>Wed</b> 수.다.날	4/3 <b>Thu</b>	4/4 <b>Fri</b>
	참현미밥/혼합잡곡밥(5) 감자두부달걀국(1.2.5.9.18) 푸삼불고기(5.6.10.13) 비비고교자만두(1.5.6.10.16.18) 콩나물당면무침(5) 배추김치(9) 딸기&쿠키마카롱(1.2.5.6.11)  *에너지/단백질/칼슘/철 819.1/31.0/145.6/5.6	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 팽이버섯유부장국(5.6) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 어묵볶음(1.5.6.13) 수제야채피클(13) 배추김치(9) 아쿠르트라이트(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 823.6/29.6/233.0/3.7	옥수수밥/혼합잡곡밥(5) 아욱감자된장국(5.6) 고추잡채와꽃빵(5.6.10.13.18) 치킨살너겟(1.2.4.5.6.15) 미역오이초무침(5.6.13) 배추겉절이(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 816.2/34.7/223.4/3.8	기장밥/혼합잡곡밥(5) 돼지국밥(2.5.6.9.10) 소떡소떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 순살고등어구이(5.6.7) 부추들깨무침(13) 깍두기(9) 딸기  *에너지/단백질/칼슘/철 753.5/34.3/54.3/2.6
4/7 <b>Mon</b>	4/8 <b>Tue</b>	4/9 <b>Wed</b> 수.다.날	4/10 <b>Thu</b>	4/11 <b>Fri</b>
귀리밥/혼합잡곡밥(5) 감자수제비국(1.5.6.13.18) 닭봉바비큐소스구이(6.12.13.15) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 숙주미나리무침 배추김치(9) 유기농주스(사과당근)  *에너지/단백질/칼슘/철 822.2/30.1/130.8/2.0	참쌀밥/혼합잡곡밥(5) 찹쌀순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 목살스테이크(5.6.10.12.13) 참깨흑임자드레싱파스타(1.5.6.13) 미역줄기맛살볶음(5.6.8) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 775.9/30.9/127.1/4.3	흑미밥/혼합잡곡밥(5) 칼슘함유오색어묵국(1.5.6) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 왕새우튀김과타르타르소스(1.5.6.9.13) 상추쌈가무침(5.6) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 798.1/40.5/239.8/3.0	홍미쌀밥/혼합잡곡밥(5) 부대찌개와당면사리(1.2.5.6.9.10.15.16) 훈제오리와채소무침(5.6.13) 감자채볶음(5) 밀유리멸치볶음(5.6.9.13) 깍두기(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 809.4/25.5/71.4/2.3	보리밥/혼합잡곡밥(5) 버섯된장찌개(5.6) 수제탕수육/과일소스(1.5.6.10.11.12.13) 달걀야채찜(1.2.5) 도시락김(군산) 배추김치(9) 사과견과류요거트샐러드(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 788.5/38.9/113.4/3.4
4/14 <b>Mon</b> 블랙데이	4/15 <b>Tue</b>	4/16 <b>Wed</b> 수.다.날	4/17 <b>Thu</b>	4/18 <b>Fri</b> 저탄소밥상의 날
흑미밥/혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 자장불고기(1.5.6.10) 미트볼케첩소림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 저당초콜릿케이크(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 801.6/38.4/242.9/3.6	현미밥/혼합잡곡밥(5) 순살동태탕(5.6.8.9.16.17.18) 주꾸미볶음(5.6.13) 콘치즈어니언떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 참나물사과무침(5.6) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 736.1/33.7/149.7/3.4	기장밥/혼합잡곡밥(5) 쫄깃우동국(1.5.6.7.13.18) 오메가3총안심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 양상추샐러드/키위애플드레싱(1.2.5.6.12) 스틱단무지 건파래볶음(5) 배추김치(9) 마늘바게트(2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 713.6/28.1/132.5/3.0	강황쌀밥/혼합잡곡밥(5) 들깨배추된장국(5.6) 흑조간장오리불고기(5.6.12.13.16.18) 참치김치볶음과두부(5.9.13) 채소스틱과쌈장(5.6) 열무김치(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 830.3/31.5/232.3/2.6	차초밥/혼합잡곡밥(5) 동용김치찌개(5.6.9.10) 까풍두부(1.5.6.12.13) 전갱이살양념소스구이(1.5.6.12.13) 우렁살야채초무침(5.6.13) 깍두기(9) 바나나  *에너지/단백질/칼슘/철 820.0/37.2/464.4/4.5
4/21 <b>Mon</b>	4/22 <b>Tue</b>	4/23 <b>Wed</b> 수.다.날	4/24 <b>Thu</b>	4/25 <b>Fri</b>
현미밥/혼합잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 웨지감자&뿌링글가루(2.5.6.13) 열갈이나물 배추김치(9) 자몽허니블랙티  *에너지/단백질/칼슘/철 738.8/32.9/236.3/4.0	옥수수밥/혼합잡곡밥(5) 한우떡국(1.16) 순살간장찜닭(5.6.13.15) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 오이부추무침(13) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 737.3/36.8/98.5/2.1	참쌀밥/혼합잡곡밥(5) 크림스프(2.5.6.13.16) 오메가3총안심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 양상추샐러드/키위애플드레싱(1.2.5.6.12) 스틱단무지 건파래볶음(5) 배추김치(9) 마늘바게트(2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 797.0/17.4/93.4/2.7	수수밥/혼합잡곡밥(5) 청국장버섯찌개(5.9) 돈육파채고추장불고기(5.6.10.13) 순살코다리강정(5.6.12.13) 토마토카프레제(1.2.5.6.12) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 824.1/41.7/144.2/2.9	콜로렐라쌀밥 혼합잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.16) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 중화비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 시금치나물 깍두기(9) 웃담블루베리요구르트(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 824.9/23.9/300.6/10.3
4/28 <b>Mon</b>	4/29 <b>Tue</b>	4/30 <b>Wed</b> 수.다.날	<b>2025. 3. 26.</b> <b>군산명화학교장</b>	
강황쌀밥/혼합잡곡밥(5) 북어채달걀국(1) 허브치킨야채볶음(15) 김말이튀김/양념간장(1.5.6.16) 치커리부추무침(5.6) 배추김치(9) 팔설기떡  *에너지/단백질/칼슘/철 696.8/26.4/85.7/7.1	보리밥/혼합잡곡밥(5) 근대두부된장국(5.6.9) 삼겹살양파버섯구이(10) 푸살리파스타샐러드(1.5.6.12.13) 상추겉잎쌈(5.6.13) 열갈이나물 파인애플  *에너지/단백질/칼슘/철 682.9/25.4/104.6/2.8	마크니커리(2.5.6.12.13.15.16.18) 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 치킨텐더샐러드/레몬파달소스(1.2.5.6.12.13.15) 오복채무침 배추김치(9) 미니치즈핫도그&식물성요구르트(1.2.5.6.10.15.18)  *에너지/단백질/칼슘/철 814.9/33.1/184.1/2.6		