

식품 알레르기

식품알레르기란 무엇일까요?

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 식품알레르기는 일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응입니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다.



알레르기의 증상

알레르기와 식중독의 차이점은?

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

학교급식 알레르기 유발식품 표시

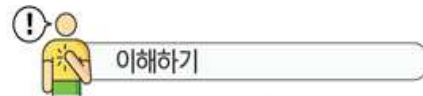
학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품을 포함하여 음식명에 해당 식품의 번호 표시를 하고 있습니다.



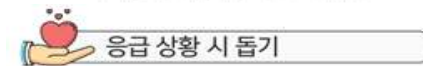
식품알레르기 관리

- ✓병원에서 정확한 진단을 받습니다.
- ✓알레르기 유발 식품은 섭취하지 않습니다.
- ✓식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 학생은 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
- ✓담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
- ✓영양선생님과 영양상담을 하고, 학교급식 식단에 포함된 알레르기 유발식품을 확인하도록 합니다.
- ✓알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 섭취하여 균형 잡힌 식사를 합니다.

식품알레르기 친구 돕기



- ✓식품알레르기에 대해 이해하기
- 학교 친구들이 함께 알아보고 이해하기



- ✓아나필락시스 쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와주기

- 1 주변 어른에게 알리기 → 119에 신고, 구급차 부르기
※ 주변에 어른이 없다면 다른 친구에게 도움 요청하고 친구 옆에 있기
- 2 친구가 편안한 자세가 되도록 돕기
- 3 응급약물(자가주사용 에피네프린) 사용하기
※ 쓰러진 친구가 응급약물을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 돕기



남원한빛중학교장 (관인생략)

[출처: 교육부, 대한영양사협회]

【 2024학년도 4월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

4/1	4/2	4/3 [수다날]	4/4	4/5 [저탄소 그린밥상]
친환경쌀밥 북엇국(1.5) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 애호박완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(선택)(9) 열무겉절이(선택)(9.13) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.3/32.4/161.7/2.7	친환경찰보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 갯잎돈육불고기(무쌈채)(5.6.10.13) 부들어묵볶음(1.5.6.13.18) 연근조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.8/37.3/252.1/3.3	날치알김치볶음밥(1.5.6.9.10.13) 삼색수제비국(5.6) 대왕만두그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16) 꼬들단무지무침(4.5.6.13) 배추겉절이(선택)(9.13) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 944.2/33.3/320.8/6.8	친환경찰현미밥 육개장(1.5.6.13.16) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.15.16) 오징어볶음&소면(5.6.13.17) 잔멸치견과류볶음(선택)(4.5.6.13) 배추김치(선택)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.9/42.0/175.4/2.8	친환경기장밥 유부우동(1.2.5.6.9) 식물성떡갈비(5.6.13.18) 완두단백너겟&치폴레S(1.5.6.12) 갈치조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 식목일나무머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.3/37.8/214.9/4.5
4/8 [생일밥상]	4/9	4/10 [국회의원 선거일]	4/11	4/12
친환경찰현미밥 바지락살미역국(5.6.9.18) 한우불고기(5.6.13.16.18) 콩나물볶음(5) 비름나물된장무침(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(초코크레이프)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.4/34.6/140.9/7.0	친환경흑미밥 동태매운탕(5.13.18) 오향장육(5.6.10.13.18) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 명이나물(선택) 배추김치(선택)(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.0/45.4/174.5/5.2		친환경쌀밥 순두부찌개(5.6.10) 순살닭갈비(5.6.15) 몽실몽실탕수육(5.6.10.12.13.16.18) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9) 요거트과일샐러드(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.4/39.1/171.7/8.8	친환경파쇄서리태밥(5) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 주꾸미볶음(5.6.13) 달걀말이(1.5) 콩치구이&와사비장(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 식혜(컵) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.0/44.4/158.2/5.0
4/15	4/16	4/17 [세계테마밥상]	4/18	4/19 [저탄소 그린밥상]
친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 돈육간장불고기(5.6.10.13.16) 고등어양념구이(5.6.7.13) 쌈다시마(선택)(5.6.13) 깍두기(선택)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.6/34.3/88.0/2.4	친환경찰보리밥 한방오리탕(5.6.13) 소시지펜네볶음(1.2.5.6.10.15.16) 대구강정(2.5.6.12.16) 아삭이고추무침(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/29.6/115.9/3.0	나시고랭(볶음밥)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 스프링롤(1.5.6.10.12.13) 아이스열대과일샐러드(1.2.5.6) 배추김치(선택)(9) 수제양파초절임(선택)(13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.8/29.3/134.5/3.4	친환경기장밥 꼬치어묵국(1.5.6) 닭카레볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부구이&양념간장(5.6) 두릅초화(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.5/37.8/218.2/4.0	친환경흑미밥 황태매운국(1.5) 콩단백메추리알장조림(1.5.6.13) 국물떡볶이(1.5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 꼬들오이지무침(선택) 배추김치(선택)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.3/28.4/186.6/4.2
4/22	4/23	4/24 [1학기 1차고사]	4/25 [1학기 1차고사]	4/26 [1학기 1차고사]
친환경파쇄서리태밥(5) 새알심만두국(1.5.6.10.13.15.16.18) 매크론사태찜(5.6.10.13) 해쉬브라운/계첩(5.6.12) 미나리무침(선택)(13) 배추김치(선택)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 830.7/36.9/146.8/2.7	친환경찰현미밥 순댓국/다진양념(2.5.6.9.10.13.16) 바삭치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 건파래볶음(5.13) 갈치구이(선택)(5.6) 깍두기(선택)(9) 달걀풍뎡카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.8/27.3/155.8/4.9	콕찍어돈까스덮밥(1.5.6.7.10.13.16.18) 얼큰콩나물국(5) 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 오이부추무침(9.13) 배추김치(선택)(9) 비타민젤리(5.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.8/29.4/153.7/3.7	친환경흑미밥 사골곰탕(1.2.5.16) 간풍기(1.5.6.12.13.15) 도토리묵무침(5.6.13) 썬박지(선택)(9) 쿠앤크맛아몬드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/31.6/111.1/3.4	친환경차조밥 근대된장국(5.6.9) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 몽글몽글달걀찜(1) 배추김치(선택)(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/41.6/293.6/3.3
4/29	4/30	<div>  알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. </div>		

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◆ 식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
 *축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
 *갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다랑어:원양산