

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.



소화기
구토, 설사



호흡기
기침, 알레르기 비염,
천식



피부
습진, 두드러기,
아토피 피부염



순환계
아나필락시스 쇼크

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.

- | | | | |
|----------------------|---------|--------|------|
| 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 | | |

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



이해하기

- ✓식품알레르기에 대해 이해하기
- 학교 친구들이 함께 알아보고 이해하기



응급 상황 시 돕기

- ✓아나필락시스 쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와주기
- ① 주변의 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

[출처: 교육부, 대한영양사협회]



남원한빛중학교장(관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2025학년도 4월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

	4/1	4/2 [수다날]	4/3	4/4
	친환경쌀밥 북엇국(1.5) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15) 애호박완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(선택)(9) 열근겉절이(선택)(9.13) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.5/32.9/164.0/2.7	날치알김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13) 삼색수제비국(5.6) 꼬들단무지무침 대왕만두그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(선택)(9.13) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.2/33.7/325.0/6.8	친환경기장밥 꼬치어묵국(1.5.6) 닭카레볶음(2.5.6.13.15) 두부구이(양념간장)(5.6) 취나물된장무침(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.2/39.0/257.5/4.5	친환경흑미밥 동태매운탕(5.13.18) 오향장육(5.6.10.13.18) 명이나물(선택) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(선택)(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.9/45.4/172.4/5.2
4/7	4/8	4/9 [수다날]	4/10	4/11 [생일밥상]
친환경찰보리밥 건새우아육국(5.6.9) 부들어묵볶음(1.5.6.13.18) 깻잎돈육불고기(무쌈채) (5.6.10.13) 연근조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 700.8/37.7/256.4/3.4	친환경흑미밥 사골곰탕(1.2.5.16) 도토리묵무침(5.6.13) 간풍기(1.5.6.12.13.15) 석박지(선택)(9) 쿠앤크맛아몬드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.3/32.0/111.7/3.5	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 야채샐러드(선택) (2.5.6.12.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(선택)(9) 초코칩스콘(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.4/40.5/101.5/4.0	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 781.2/44.7/157.5/5.0	친환경찰현미밥 바지락살미역국(5.6.9.18) 콩나물볶음(5) 한우불고기(5.6.13.16.18) 비름나물된장무침(선택) (5.6) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(초코크레이프)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/34.9/143.8/7.1
4/14	4/15	4/16 [수다날]	4/17	4/18
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 710.0/33.9/89.7/2.3	친환경찰현미밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16) 건파래볶음(5.13) 바삭치킨너겟 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 갈치구이(선택)(5.6) 깍두기(선택)(9.13) 달달풍동카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.4/27.1/178.0/4.8	친환경쌀밥 순두부찌개(5.6.10) 순살닭갈비(5.6.15) 몽실몽실탕수육 (5.6.10.12.13.16.18) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9) 과일샐러드(딸기)(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.2/39.1/170.5/8.7	친환경파쇄서리태밥(5) 새알심만두국 (1.5.6.10.13.15.16.18) 매콤돈사태찜(5.6.10.13) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 미나리무침(선택)(13) 배추김치(선택)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.1/36.8/119.7/2.6	친환경흑미밥 황태채뭇국(1.5) 콩단백매추리알장조림 (1.5.6.13) 꼬들오이지무침(선택) 국물떡볶이(1.5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(선택)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.9/29.1/189.5/4.3
4/21 [개교기념일]	4/22 [저탄소 그린밥상]	4/23 [수다날]	4/24	4/25
한빛중학교 개교기념일	친환경기장밥 유부우동(1.2.5.6.9) 식물성떡갈비(저탄소) (5.6.13.18) 갈치조림(선택)(5.6.13) 완두단백너겟&치폴레S (1.5.6.12) 배추김치(선택)(9) 초코가나슈티그레(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.4/38.4/194.7/4.6	콕찍어돈까스덮밥 (1.5.6.7.10.13.16.18) 미소된장국(5.6) 오이부추무침(9.13) 타코야끼(1.2.5.6.13.18) 배추김치(선택)(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 920.0/31.0/158.9/3.9	친환경찰현미밥 육개장(1.5.6.13.16) 짜먹는구이햄 (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 714.6/41.9/134.1/2.5	친환경차조밥 근대된장국(5.6.9) 몽글몽글달걀찜(1) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(선택)(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.1/42.2/298.1/3.4
4/28	4/29 [1학기 1차고사]	4/30 [1학기 1차고사]	<div> <div> <div>알레르기 유발 식품 안내</div> <div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</div> </div> <div> <div>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 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</div> </div> </div> </div>	
친환경찰보리밥 한방오리탕(5.6.13) 소시지펜네볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 아삭이고추무침(선택) (5.6.13) 대구강정(2.5.6.12.16) 배추김치(선택)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.5/30.1/107.6/2.8	친환경기장밥 오징어묵국(5.6.13.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 두부조림(5.6) 새우살애호박볶음(선택) (5.6.9.13.18) 배추김치(선택)(9) 믹스베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.3/41.6/198.9/3.6	나시고랭(볶음밥) (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 얼큰콩나물국(5) 스프링롤(1.5.6.10.12.13) 두릅초화(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 열대와일샐러드(아이스) (1.2.5.6) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/29.0/190.3/3.4		

※ 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