

식품 알레르기 바로 알기

■ 식품 알레르기란?

식품알레르기란 원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 **병원체**로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

1. 식품 알레르기 진단과 관리

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 **정확하게** 진찰을 받고 검사를 받아야 합니다.



- 1. 과거의 명백한 증상**
- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례
- 2. 식품 유발 검사**
- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰
- 3. 혈액 검사**
- 4. 피부반응검사**

2. 식품 알레르기 증상

피부(급성 두드러기), 소화기(구토·설사·복통), 호흡기(기침·호흡곤란·천식) 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(**아나필락시스 쇼크**)에 주의를 기울여야 합니다.



3. 학교급식 알레르기 유발식품 표시제 운영

학교급식에서 제공되는 식단에 포함된 알레르기 유발식품(19종)을 가정통신문(월간식단), 식생활관 게시판(출입구쪽), 학교 홈페이지에 아래처럼 알레르기 번호를 안내합니다.

(예시) 4/1	<<알레르기 유발식품 19가지>>
찰옥수수밥 순두부찌개 (5.6.9.10.) 건파래볶음 (5.13.) 오리수제비불고기 (5.6.13.) 숙주미나리무침(선택) 배추김치(선택) (9.13.) 과일샤벳 (2.4.5.11.13.)	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

※ 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 남원한빛중학교 식생활관(☎ 070-4006-8755) 으로 미리 연락 주시면 비상 상황에 대처하도록 하겠습니다.

4. 식품 알레르기 예방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급처치를 받도록 합니다.

2022. 3. 31.



남원한빛중학교장 (관인생략)

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

【 2022. 4월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

알레르기 유발 식품 안내

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

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.

식생활관 출장 시

지켜주세요

코로나19 확산 방지를 위해 반드시 지켜주세요

- ① 출입 전 발열 체크 후 입장하기
- ② 선풍기 마스크 착용 후 입장하기
- ③ 손소독제 사용하기
- ④ 식사 중 대화 금지

4/1

찰옥수수밥
순두부찌개(5.6.9.10.)
건파래볶음(5.13.)
오리수제비불고기(5.6.13.)
숙주미나리무침(선택)
배추김치(선택)(9.13.)
과일샤벳(2.4.5.11.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
733.9/28.7/227.4/5.3

4/4

[생일축하의 날]
친환경흑미밥
소고기미역국(5.6.16.)
매운갈비찜(5.6.9.10.13.18.)
세발나물무침(선택)(5.6.13.)
해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.)
배추김치(선택)(9.13.)
생일축하케이크(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
749.1/36/150.1/3.5

4/5

친환경기장밥
견새우아욱국(5.6.9.13.18.)
순살간장찜닭(5.6.13.15.)
비빔남작만두(1.5.6.13.)
아삭이고추무침(선택)
(5.6.13.)
배추김치(선택)(9.13.)
짜먹는요구르트*(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
684.2/37.4/237.5/4.3

4/6

돈까스덮밥
(1.2.5.6.7.10.13.18.)
미소된장국(5.6.13.18.)
오이양파무침(5.6.13.)
배추김치(선택)(9.13.)
피크닉(청포도)
콘치즈오븐구이
(1.2.5.6.10.13.15.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
878.8/31.7/218.5/6

4/7

친환경보리밥
돼지뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.)
떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18.)
오징어김치전(1.5.6.9.17.)
재래김구이
토마토비타민샐러드(선택)
(1.2.5.6.12.)
배추김치(선택)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
816.4/42.3/141.8/5.4

4/8

친환경쌀밥
김치콩나물국(5.9.13.18.)
맛동산탕수(1.4.5.6.10.13.)
연어스테이크(1.2.5.13.)
시금치무침(선택)
각두기(선택)(9.)
아이스슈(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
691.9/31.9/292.2/6

4/11

친환경찰현미밥
냉이국(5.6.9.)
돈육불고기(5.6.10.13.18.)
비엔나채소볶음
(2.5.6.10.13.15.18.)
양배추찜/양념장(선택)(5.6.13.)
배추김치(선택)(9.13.)
고르곤졸라또띠아피자
(2.5.6.12.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
775.7/47.2/314.7/5.8

4/12

친환경차조밥
종합어묵국(1.5.6.)
묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.)
육원전(1.2.5.6.10.15.18.)
청경채나물(선택)
총각김치(선택)(9.13.)
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
691.5/35.6/189.4/4.2

4/13

짜장밥(1.2.5.6.10.13.18.)
짬뽕국(5.6.9.13.17.18.)
단무지채무침
간풍기(1.5.6.12.13.15.18.)
배추김치(선택)(9.13.)
파김치(선택)(9.13.)
사과즙(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
763.6/44.1/174.2/8.1

4/14

친환경수수밥
사골떡국(1.13.16.)
꼭참스테이크
(2.5.6.10.12.13.16.18.)
명엽채볶음(5.13.)
각둑오이무침(5.6.13.)
알감자꼬치(5.6.)
배추겉절이(선택)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
754.7/55.2/109.7/4.3

4/15

친환경혼합잡곡밥(5.)
황태채묵국(1.5.)
치즈불닭(2.5.6.13.15.)
삼치마요구이(1.5.13.)
열무된장무침(선택)(5.6.18.)
배추김치(선택)(9.13.)
파배기통파이(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
707.2/44.5/186.5/2.5

4/18

친환경파쇄서리태밥*(5.)
닭개장(1.5.6.13.15.18.)
연양식불고기
(1.2.5.6.10.12.13.15.)
샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.)
콩치구이/와사비장(선택)
(5.6.13.)
배추김치(선택)(9.13.)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
727.3/33.9/101.4/3.6

4/19

친환경통밀밥(6.)
참치김치찌개(5.9.13.18.)
돈육숯불구이&대파채
(5.6.10.13.18.)
미역줄기맛살볶음
숙갓두부무침(선택)(5.)
각두기(선택)(9.)
골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
649.4/43.2/113.9/6.3

4/20

콩나물밥(양념장)(5.6.10.18.)
파송송달걀국(1.)
국물떡볶이(1.2.5.6.13.16.)
김말이&어묵튀김(1.5.6.16.)
무생채(선택)
배추김치(선택)(9.13.)
요구르트*(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
832.8/29.2/215.1/9.6

개교기념일

재량휴업일

4/25

친환경보리밥
근대된장국(5.6.9.13.18.)
오리훈제/무쌈/머스터드
(1.5.6.13.)
두부조림(5.6.)
울외장아찌무침(선택)
배추김치(선택)(9.13.)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
799.8/38.9/255.7/6

4/26

친환경찰현미밥
애호박돼지고기찌개
(5.6.10.)
몽글몽글달걀찜(1.)
피쉬앤칩스(1.5.6.16.)
건도토리묵볶음(선택)
(5.13.)
배추김치(선택)(9.13.)
하루건과(4.5.6.14.19.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
643.7/39.8/168.6/4.3

4/27

김가루밥
(1.2.5.6.9.13.16.18.)
바지락칼국수(5.6.9.18.)
소라살채소무침(5.6.13.)
자메이카소스닭구이
(5.6.12.13.15.16.)
배추김치(선택)(9.13.)
허쉬드링크초콜릿(1.2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
892.8/49.6/497.4/7.8

4/28

친환경흑미밥
사골곰탕(1.5.8.13.16.)
제육김치볶음(5.6.9.10.13.)
허니버터알감자구이
(2.5.6.13.)
참나물겉절이(선택)
(5.6.13.18.)
석박지(선택)(9.13.)
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
643.4/37.3/84/5.5

4/29

친환경쌀밥
새알심만둣국
(1.5.6.10.13.15.16.18.)
닭볶음탕(5.6.12.13.15.18.)
사각어묵볶음
(1.5.6.13.16.18.)
배추김치(선택)(9.13.)
파김치(선택)(9.13.)
톡톡감귤주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
832.6/47.2/153.4/3.7

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

식재료 원산지 안내

쌀 (참살, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	명태	갈치	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	중국	원양산	러시아	세네갈	베트남