

## 식품 알레르기

### 식품알레르기란 무엇일까요?

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

**알레르기의 증상**

- 1 소화기**: 구토, 설사
- 2 호흡기**: 기침, 알레르기 비염, 천식
- 3 피부**: 습진, 두드러기, 아토피 피부염
- 4 순환계**: 아나필락시스 쇼크

### 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 식품**을 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

**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]

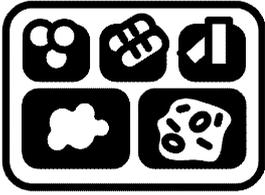


남원한빛중학교장(관인생략)

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

# 【 2023학년도 4월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교



## ❖ 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
⑫토마토 ⑬야황산염 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 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

4/3 [생일밥상]	4/4	4/5 [저탄소 그린밥상]	4/6	4/7
친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.16.) 매운갈비찜(5.6.9.10.13.18.) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 삼색나물(선택)(5.6.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 초코칩핫케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.7/33.8/162.3/3.5	친환경기장밥 얼큰콩나물국(5.) 안동식찜닭 (5.6.8.13.15.16.18.) 세발나물초무침(선택) (5.6.13.) 옥수수맛살전(1.5.6.) 배추김치(선택)(9.13.) 골드키위* * 에너지/단백질/칼슘/철 650.9/27.6/137.7/4.9	참치마요주먹밥(1.5.16.18.) 바지락칼국수(5.6.9.18.) 두부콩함박스테이크 (5.6.12.) 배추김치(선택)(9.13.) 토마토베리샐러드(12.13.) 레밍턴케이크(식목일) (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.7/25.3/239.2/5.8	친환경찰현미밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 닭봉오븐구이(5.6.13.15.18.) 매콤볼어묵볶음(1.5.6.13.) 공치구이/와사비장(선택) (5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 가지포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718/48.2/173.3/3.7	친환경수수밥 숙국(5.6.13.18.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 치커리유자청무침(선택) (5.6.13.) 비밀면 (1.2.3.5.6.13.16.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.9/41.7/145.8/5.9
4/10	4/11	4/12 [수다날]	4/13	4/14 [블랙데이]
친환경차조밥 동태매운탕(5.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 치즈연양식불고기(콩나물파채) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 비름나물된장무침(선택) (5.6.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.4/36.5/234.5/4.7	친환경쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 주꾸미볶음(2.5.6.13.16.) 치즈달걀말이(1.2.5.) 시금치나물(선택) 깍두기(선택)(9.13.) 고르곤졸라또띠아피자 (2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.3/45.7/379.8/5.3	후리가케밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 경양식돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 크림스프(1.2.5.6.13.16.) 양배추샐러드(1.5.12.) 해쉬브라운/케첩(5.6.12.) 배추김치(선택)(9.13.) 감귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.1/31.4/219.1/3.1	친환경찰보리밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18.) 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.16.18.) 아삭이고추무침(선택)(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.2/43.5/174.5/4.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 건새우아육국(5.6.9.13.18.) 닭고구마조림(5.6.13.15.) 청경채나물(선택) 매콤짜장떡볶이 (1.2.5.6.13.16.) 배추김치(선택)(9.13.) 블랙크로칸슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.6/42.1/237.8/4.5
4/17	4/18	4/19 [수다날]	4/20	4/21
친환경쌀밥 황태채뭇국*(1.5.) 목은지뭇볶음(5.6.9.13.15.) 참치&김구이(1.5.13.16.18.) 열무겉절이(선택)(9.13.) 깍두기(선택)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.1/32.3/111.9/4.1	친환경찰현미밥 뜨덕이만둣국 (1.5.6.10.16.18.) 곤약메추리알장조림 (1.5.6.13.) 연어스테이크(1.2.5.13.) 참나물무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 샤인머스켓푸딩(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.7/35/163.2/7.6	미니밥(선택) 유부장국(5.6.7.9.18.) 베이컨로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 오이피클 케이준치킨샐러드 (1.5.6.12.13.15.) 배추김치(선택)(9.13.) 유기농요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.7/32.4/328.1/3.8	친환경찰보리밥 한방오리탕(5.6.13.18.) 소시지펜네볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 가자미가스&감귤타르타르 소스(1.5.6.13.) 카사바칩(5.6.) 울외장아찌무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.6/30.2/121.2/4.2	 <p>♥ 개교기념일 ♥</p>
4/24	4/25	4/26 [수다날]	4/27	4/28
친환경기장밥 도토리묵채국(온)(5.6.9.13.) 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 아귀콩나물찜(선택)(5.6.13.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 총각김치(선택)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.8/28.7/294.1/3.9	친환경흑미밥 오징어묵국(5.6.13.17.) 갯잎돈육불고기(무쌈채) (5.6.10.13.) 두부구이(양념간장)(5.6.18.) 취나물무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 미니딸기유지스티(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.5/45.8/187.3/4.5	김치볶음밥(5.6.9.10.13.18.) 실파달걀국(1.) 단무지채무침 깍두기(선택)(9.13.) 꿀호떡버거 (1.2.5.6.10.15.16.) 유기농주스(오렌지)(13.) 단호박죽(선택)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/31.1/253.3/4.1	친환경쌀밥 사골곰탕(1.5.8.13.16.) 오이부추무침(9.13.) 간풍기(1.5.6.12.13.15.18.) 썬박지(9.13.) 허쉬드링크초콜릿(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.6/40.8/324.2/7.2	찰옥수수밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 몽글몽글달걀찜(1.) 오리버섯불고기(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/30.4/159.9/5.3

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

## ❖ 식재료 원산지 안내

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