

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.



소화기

구토, 설사



호흡기

기침, 알레르기 비염,
천식



알레르기의 증상



피부

습진, 두드러기,
아토피 피부염



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.

- | | | | |
|----------------------|---------|--------|------|
| 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.야황산류 | 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 주변이 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]

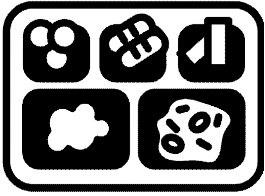


남원한빛중학교장(관인생략)

※ 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 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 식생활 관(☎ 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.) 매콤불어묵볶음(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 속국(5.6.13.18.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 치커리유자청무침(선택) (5.6.13.) 비빔밀면 (1.2.3.5.6.13.16.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 말기 * 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	후리가게밥 (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.) 묵은지닭볶음(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.) 곤약매추리알장조림 (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 (5.6.12.13.15.) 케이준치킨샐러드 (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.) 가자미까스&감귤타르타르 소스(1.5.6.13.) 카사바칩(5.6.) 올외장아찌무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.6/30.2/121.2/4.2	 ♥ 개교기념일 ♥
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.) 깻잎돈육불고기(무쌈채) (5.6.10.13.) 두부구이(양념간장)(5.6.18.) 취나물무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 미니딸기쥬이스티(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.) 섞박지(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