



가정통신문

4월 영 양 소 식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73번지
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

<식품 알레르기 바로 알기>

식품알레르기가
생겼어요



□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.
우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로
특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사
를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

학년별 식품알레르기 경험 <small>출처: 교육과학기술부 / 단위: %</small>	4/29 Thu	알레르기정보
	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 5. • 배추된장국 5.6.13. • 표고버섯동그랑땡 1.2.5.6.10. • 해물볶음우동 5.6.8.9.13.17. • 배추김치 9.13. • 친환경딸기 	<p>알레르기정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)</p> <p>해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

•유통기한 : 축면 표기일까지 •식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)

•원재료명 및 원산지 : **소맥분(밀:미국산)**, 팜올레인유 (말레이시아산), 팽기루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모, 포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파, **돈까스소스맛분말(돼지고기)**, 조제김자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말, **대두(대두)**, 유당(우유), 토마토분말(토마토)

□ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산
- * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- * 쇠고기: 국내산한우
- * 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- * 참조기, 미꾸라지: 국산
- * 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- * 갈치: 세네갈산
- * 수산물 가공품: 수입산
- * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon 생일밥상	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
현미밥 소고기미역국 13.16. 매운돼지갈비 5.6.10. 근대무침 5.6. 잡채 5.6.8.10.13. 김치 9.13. 달콤쌈이 찰지짐 5.13.	흑미밥 만두국 1.5.6.10.13. 골뱅이오이무침 5.6.13.18. 마파두부 5.6.10.12.13. 우리팍 햄전 1.2.5.6.10. 김치 9.13. 파인애플(조각) 5.13.	사천볶음밥 2.5.6.9.10.12.13.17.18. 아욱국 5.6.13. 왕 주꾸미 만두 1.5.6.10.13.16.18. 숙주미나리무침 케이준샐러드 1.5.12.13.15. 김치 9.13. 친환경요구르트 2.	수수밥 닭무국 13.15. 숙주나물 미역국수채소무침 5.6.13. 치즈비엔나소시지볶음 1.2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 애플칩쌀도너츠 1.2.5.6.13.	보리밥 팍팍수제비국 5.6.9.10.13.17.18. 연근조림 5.6.13. 열무된장무침 5.6. 깐쇼새우 1.5.6.9.12.13. 김치 9.13. 말랑말랑망고푸딩 1.5.13.
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 수다날	4/11 Thu	4/12 Fri
기장밥 오색감자옹심이국 1.5.6.13. 시금치나물 닭감자볶음 5.6.13.15. 배, 김치 9.13. 쏘떡쏘떡(꼬치) 5.6.12.	수수밥 삼색떡국 1.13.16. 두부조림 5.13. 참나물된장무침 5. 칠리탕수육 2.5.6.10.11.12.13. 김치 9.13. 뽕로로와 친구들 2.	삼선짜장밥 2.5.6.9.10.13. 짬뽕국 9.10.13.17.18. 명란 군만두 1.5.6.10.16.18. 김치 9.13. 방울토마토 12. 식혜(남원), 단무지	흑미밥 대구매운탕 5.6.13.17.18. 가지나물 애호박전(원) 1.5.6. 오리고기훈제 1.5.13. 레몬무쌈 김치 9.13. 파인애플푸딩 1.2.5.	현미밥 모듬부대찌개(사골) 2.5.6.9.10.13.16. 애호박무침 13. 도토리묵무침 5. 닭튀김 5.6.15. 김치 9.13. 달콤한 7곡 부꾸미 1.5.6.10.15.16.18.
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
수수밥 새우순두부찌개 1.5.9.13.17.18. 알감자조림 5.6.13. 상추쌈 5.6. 돼지불고기 5.6.10.13. 사과, 김치 9.13.	보리밥 닭가장 13.15. 비름나물된장무침 5.6. 우동야채칠리볶음 5.6.10.12.13. 바질 포테이토 방어 5.6.13. 감귤쥬스 김치 9.13.	고추참치비빔밥 1.5.6.12.13. 계란실파국(닭) 1.13.15. 쏘떡 꼬치가스 1.5.6.10.12.16.18. 바나나, 김치 9.13. 단호박죽 13. 시리얼/친환경요구르트 2.5.6.13.	현미밥 북어콩나물국 1.5.13. 숙움배추무침 김치함박스테이크 1.2.5.6.9.10.12.13.16. 쫄면 5.6.13.김치 9.13. 우리쌀 체플 와플떡 5.13.	흑미밥 삼색채소어묵국(꼬치) 1.5.6.13. 미나리무침 5.6.13. 떡볶이 1.5.6.13. 홍반장야채순대볶음 2.5.6.10.13. 김치 9.13. 양꼬봉어빵 1.2.5.6.13.
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
보리밥 참치김치찌개 5.9.13. 안동닭찜 5.6.8.13.15.18. 비빔만두 1.5.6.10.13. 숙주맛살무침 1.5.6.13. 김치 9.13. 꼬꼬롤 1.5.6.10.15.16.18.	현미밥 오징어무국 13.17. 콩나물무침 5. 아몬드호두파래볶음 5.13.14. 라조육 1.5.6.10.13. 김치 9.13. 고르곤졸라피자 2.5.6.10.12.13.	비빔밥 1.5.6.13.16. 콩나물국 5.13. 순물갈비만두 5.10. 계란후라이 1.5. 무생채, 김치 9.13. 열대과일샐러드 1.2.5.6.12.13. 내추럴딸기파이 1.2.5.6.13.	귀리밥 오리부추탕 13. 돼지고기두루치기 5.6.9.10.13. 베이비크랩탕수 2.5.6.8.10.12.13. 썩갓나물, 김치 9.13. 모시송편(흑임자) 5.13.	기장밥 아귀탕 5.9.13. 민물새우무조림 5.6.9.13. 카레돈가스 1.2.5.6.10.13. 김치 9.13. 우리밀비트샌드위치 1.2.5.6.10.13. 토마토 12.
4/29 Mon	4/30 Tue			
수수밥 소고기우거지국 5.13.16. 오이무침 5.6.9.13. 닭살튀김 5.6.15. 김치 9.13. 힘내파인애플쥬스 5.13. 마카롱 1.5.6.13.	기장밥 김치소시지전골 1.2.5.6.9.10.13. 메밀쟁반국수 3.5.6.13. 근대무침 5.6. 계란말이 1.2.5.6.10.13. 망고, 김치 9.13.	<div> <div>건강</div> <div>영양적 균형실현 한국형 식생활 실천</div> </div> <div> <div>배려</div> <div>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</div> </div> <div> <div>환경</div> <div>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</div> </div>		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*급식게시판