



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 1일 목요일

친환경현미밥

한우양지미역국(5.6.13.16)

맛있는 잡채(1.5.6.10.13)

순살닭감자볶음(5.6.13.15)

배추김치(9.13)

눈내린 마들렌

도넛(1.2.5.6.12.13)

1.난류 2.우유 3.메밀
4.땅콩 5.대두 6.밀
7.고등어 8.계 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



식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.



식품알레르기를 예방하는
가장 좋은 방법은

알레르기 유발물질이 포함된 식품을
먹지 않는 것입니다.



거리두기 단계 학교급식 안내사항

- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 생활 속 거리를 유지하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 교사가 일회용 장갑을 착용하고 식판 및 수저 나눠주기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글*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: 국내산 한우

* 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

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 : 남원용성중학교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr/> → 학교소식 → 식생활관 → 이 달의 식단 * 급식 게시판

4/1 Fri 생일밥상

현미밥
닭고기미역국(15.)
주꾸미야채초무침(5.6.13.)
참나물무침
수제통살새우바(1.2.5.6.9.12.13.16.)
배추김치(완)(9.13.)
딸기토핑요거트(2.13.)

4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed	4/7 Thu	4/8 Fri
귀리밥 해물짬뽕국(건)(6.9.10.13.17.18.) 알감자조림(5.6.13.18.) 양념찜닭(5.6.8.13.15.18.) 들미나리무침 돌산갓김치(9.) 오렌지 팔미어파이(1.2.5.6.13.)	보리쌀밥 바지락쇠고기호박국(13.16.18.) 삼치순살엇장조림(5.6.13.18.) 리코타야채샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) 미역튀각 배추김치(완)(9.13.) 동부모시송편(5.)	오삼불고기덮밥(5.6.10.13.17.18.) 팽이버섯유부된장국(5.6.13.18.) 계란찜(1.2.) 배추김치(완)(9.13.) 오이부추겉절이(13.) 견과류칩(포도아)(2.4.5.6.10.12.13.14.) 굴드키위	차수수밥 콩나물김치국(5.9.13.) 두릅된장무침(5.6.18.) 연두부양념장(5.6.18.) 수제참박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 청경채겉절이(9.13.) 캐플즈스	통밀밥(6.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 통삼겹구이(오븐)(5.6.10.13.18.) 알배기배추겉절이(9.13.) 저당야쿠르트(2.) 떡볶이+김말이튀김(1.5.6.12.13.16.18.) 야채쌈파곳고추(5.6.18.)
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed 수다날	4/14 Thu	4/15 Fri
검정쌀밥 물오징어찌개(미)(9.13.17.) 양배추쌈+간장소스(5.6.18.) 건파래볶음(13.) 소보로후라이드(1.6.15.) 배추김치(완)(9.13.) 로컬사과즙(5.13.)	기장밥 오색옹심이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 코다리살강정(4.5.6.12.13.) 모듬야채피클(13.) 바나나 돼지고기보쌈(5.6.10.18.)	영양밥(5.6.16.18.) 두부된장국(5.6.13.18.) 도라지오이생채(5.6.13.) 맛동산 당수육(1.2.4.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 사과 흑임자깨죽(13.)	현미밥 닭곰탕(13.15.) 갯잎순나물 새송이브로콜리새콤무침(5.6.13.) 김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 딸기 섞박지(9.)	통밀밥(6.) 바지락미역국(13.18.) 제육김치볶음과 두부쌈(5.9.10.13.) 고등어순살카레구이(2.5.6.7.13.16.) 갯잎겉절이(13.) 갈릭허니브레드(1.2.5.6.13.)
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed	4/21 Thu	4/22 Fri
귀리밥 맑은순살아귀탕(5.13.) 닭감자조림 5.6.13.15.18.) 버섯호박볶음(9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 방울토마토(12.) 찰보리빵(1.2.5.6.13.) 망고스틴 요거트(2.)	현미밥 국수장국(1.5.6.13.) 고추장돈갈비찜 (5.6.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 허니버터감자칩(1.5.6.10.12.13.15.16.) 알배기배추겉절이(9.13.)	닭고기카레라이스(2.5.6.13.15.16.) 열무시래기된장국(5.6.13.18.) 관소새우케찹조림(1.5.6.9.12.13.) 메추리알곤약조림(1.5.6.13.18.) 마늘종장아찌(13.) 깍두기(완)(9.) 비타민음료(13.)	차수수밥 청국장찌개(5.9.13.) 오이고추된장무침 5.6.13.18.) 치커리유자청샐러드(5.6.12.13.) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 크림스프(2.5.6.10.13.16.18.)	기장밥 코다리무찌개(5.6.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.18.) 고시래기냉채(13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 단호박죽(13.) 베이크치즈타르트(1.2.5.6.13.)
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed 수다날	4/28 Thu	4/29 Fri
기장밥 돈육콩나물김치찌개(5.9.10.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.12.) 취나물무침(13.) 소고기가지볶음(5.6.13.16.18.) 무생채 맑은피전만두(1.5.6.10.16.18.)	보리쌀밥 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.) 팽이버섯삼색무침(1.5.6.13.) 쥐어채볶음(5.6.13.) 간장오리불고기(5.6.12.13.18.) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.18.) 돌산갓김치(9.)	산채비빔밥(상추)(5.6.10.) 북어무채국(5.13.) 계란찜(1.2.) 매실장아찌 순살후라이드(6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) 한라봉주스(13.)	기장밥 닭야채만두국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 파리고추찜(5.6.13.18.) 김부각(5.) 갈릭크런치생선가스(1.2.5.6.18.) 알배기배추겉절이(9.13.) 생선가스소스(1.5.13.) 파인애플	검정쌀밥 다슬기수제비국(5.6.13.18.) 단무지오이채무침(13.) 돈편육초장무침(5.6.10.13.) 훈제연어스테이크(5.13.) 청경채겉절이(9.13.) 참외

2022. 04. 01.

남원용성중학교장



※ 이 가정통신문은 본교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr> 학교소식/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.