

 **알레르기 질환 바로알기!**

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 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

 **식품 알레르기 진단과 관리**

-  **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**

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

 **식품 알레르기 증상**



구토 두드러기 기침 배아픔

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

6월 1일 월요일
친환경현미밥
쇠고기미역국5.6.13.16.18
잡채1.5.6.8.10.13.16.18
순살닭감자볶음5.6.13.15
우리밀초코칩쿠키1.2.5.6.13
배추김치9.13

- 1.난류 2.우유 3.메밀
- 6.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우
- 10.돼지고기 11.복숭아
- 12.토마토 13.아황산류
- 16.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.

알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요~.





6월 학교급식 식단 안내



6/1 Mon 생일밥상 보리밥 소고기미역국 13.16. 돼지갈비찜 5.6.10.13. 잡채 5.6.8.10.13. 김치 9.13. 마시는 요거트 2. 숙주나물 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 763/30.9/160.9/4.5	6/2 Tue 현미밥 오징어우국 13.17. 쪽갓나물 마파두부 5.6.10.12.13. 우리팍 행전 1.2.5.6.10. 김치 9.13. 양념류 5.13. 말랑말랑양고추담 1.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 773.8/38.3/166.7/5	6/3 Wed 수다날 김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 냉이된장국 5.6.13. 무미나리우침 케이준샐러드 1.5.12.13.15. 참치오믈렛 1.2.5.12. 김치 9.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 741.4/38.7/269.6/8.8	6/6 Thu 흑미밥 닭개장 13.15. 진미채조림 5.6.13. 상추겉절이 5.6.김치 9.13. 소시지버섯케찹볶음 2.5.6.10.12.13. 흑임자핫도그 1.2.5.6.10. 에너지/단백질/칼슘/철분 762.7/36.7/127.1/4.6	6/5 Fri 수수밥 어육국(꼬치) 1.5.6.13.16.18. 삼은달걀 1. 근대우침 5.6. 치즈떡볶이 1.2.5.6.13. 김치 9.13. 감귤쥬스 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 732.6/44.4/364/5.7
6/8 Mon 가장밥 떡만두국 1.5.6.10.13. 시금치나물 오징어볶음 5.6.13.17. 김치 9.13. 바나나 양념류 5.13. 김부각 5. 에너지/단백질/칼슘/철분 802.3/49.1/255.6/13.2	6/9 Tue 귀리밥 참치김치찌개 5.9.13. 속음배추무침 파래볶음 5.13. 탕수육 2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 치즈스틱 1.2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 771.2/35.7/180.8/6.4	6/10 Wed 수다날 별달카레라이스 1.2.5.6.10.13.15.16. 아육국 5.6.13. 김치왕만두찜 1.2.5.6.10.13. 무생채 김치 9.13. 친환경요구르트/열대과일 2. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 766.8/25.5/272.6/5	6/11 Thu 보리밥 매편소고기우국 5.13.16. 애호박무침 13. 돼지고기김치볶음 5.6.9.10.13. 김치 9.13. 고구마전 5.6. 토마토 12. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 762.3/35.2/145.1/6.1	6/12 Fri 현미밥 사골부대찌개 2.5.6.9.10.13. 가지나물 닭감자볶음 5.6.13.15. 미역줄기볶음 1.5.6.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 모시송편(흑임자) 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 832.5/40/206.2/4.4
6/15 Mon 흑미밥 버섯국 5.8.13. 돼지불고기 5.6.10.13. 두부구이 5.6. 김치 9.13. 달콤한 7곡 부꾸미 1.5.6.10.15.16.18. 상추쌈 5.6.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 787.2/38.7/168/7	6/16 Tue 수수밥 도토리수제비 3.5.13. 콩나물우침 5. 미역국수채소우침 5.6.13. 닭살튀김 5.6.15. 김치 9.13. 양념류 5.13. 올곧은 꼬마핫도그 1.2.4.5.6.10.12.13.15.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 798.9/35.2/202.6/5.6	6/17 Wed 수다날 비빔밥 1.5.6.13.16. 콩나물국 5.13. 열무된장우침 5.6. 계란후라이 1.5. 파래오징어가스 1.5.6.13.17. 김치 9.13. 양념류 5.13. 파인애플 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 721.7/29.2/179.7/10	6/18 Thu 가장밥 복어국 1.13. 고등어감자조림 7. 오리고기훈제 1.5.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 봉통겉절이 9.13. 사과쥬스 5.13. 무쌈 에너지/단백질/칼슘/철분 765.4/42.9/150.1/6.5	6/19 Fri 귀리밥 쪽국 5.6.13. 아귀찜 5.9.13. 오이무침 5.6.9.13. 치즈달걀비 2.5.6.13.15.18. 김치 9.13. 양념류 5.13. 미니크로와상 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 801.4/48.5/286.8/7.7
6/22 Mon 현미밥 된장찌개 5.6.13. 오이무침 5.6.9.13. 파래볶음 5.13. 칠리탕수육 2.5.6.10.11.12.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 731.9/26.5/155.6/5.3	6/23 Tue 보리밥 닭우국 13.15. 어육메추리알장조림 1.5.6.13. 김치 9.13. 미나리우침 5.6.13. 돼지고기굴소스볶음 5.6.10.13.18. 스마일감자 5.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 797.4/39/124.4/5.7	6/26 Wed 수다날 삼선짜장밥 2.5.6.9.10.13.16. 계란실파국(닭) 1.13.15. 김치 9.13. 직화뽕미갈비만두 1.5.6.10. 목이버섯볶음 5.6.10.13.18. 친환경요구르트/블루베리 2. 단무지 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 744.9/30.1/285.6/5.2	6/25 Thu 현미밥 오징어호박국 5.6.13.17. 취나물우침 5.6. 순대볶음 5.6.10. 돼지표고강정 2.5.6.10.12.13.15.16.18. 김치 9.13. 방울토마토 12. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 787.3/32.7/171.2/7.8	6/26 Fri 스파게티 1.2.5.6.10.12.13. 닭순살떡강정 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 오이피클 13. 김치 9.13. 과일샐러드 1.5.11.13. 요거트푸딩 1.2.5.13. 고르곤졸라피자 2.5.6.10.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 798.6/25.7/172.7/4.6
6/29 Mon 수수밥 순대국 5.6.9.10.13. 부추겉절이 9.13. 김치닭볶음 5.6.9.13.15. 계란말이 1.2.5.6.10.13. 김치 9.13. 요구르트 2. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 801.6/38.8/160/6.7	6/30 Tue 가장밥 근대된장국 5.6.13. 도라지무침 5.6.13. 돈가스 1.2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 배 쫄면 5.6.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 801.8/28/159.2/5.2	◇ 용성중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:남원시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함!		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.nwys.ms.kr/> → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*급식계시판

◇ 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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

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