

■ 식품알레르기 알기

◎ 식품 알레르기란 무엇일까요?

- 특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역 이상반응으로 특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 됩니다.

- 일정기간이 지난 후 다시 똑같은 음식을 섭취할 때 이미 생산되어 있는 특이항체와 음식물내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으킵니다.

◎ 식품알레르기 증상

- 피부 : 두드러기, 아토피 피부염, 혈관부종, 소양성 피부염
- 위장관 : 구토, 설사, 복통
- 호흡기 : 천식, 비염
- 전신적 및 기타 : 아나필락시스, 후두 수종, 저혈압

특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 반복되고 식품의 양과는 관계가 없어서 아주 극소량으로도 생명을 위협할 수 있고 피부, 소화기, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관에서 증상이 나타납니다. 특히 아나필락시스, 혈관부종, 혈압저하, 천식 발작 등은 즉각적인 응급 처치가 없으면 생명에 위협을 줄 수 있습니다.

◎ 식품 알레르기 관리

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 학생은 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 학교급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
- 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 해요.

◎ 알레르기 유발식품 표시제 실시 - 식단표 제공시 확인

식단에 표시될 19가지 알레르기 유발식품의 종류

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 ⑲잣

이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 번호로 표시됩니다.

한국인 알레르기 유발 가능성이 큰 원재료



복숭아



콩팥



오징어



전복



고등어



조개류



토마토



메밀



밀



대두



호두



땅콩



아황산 포함식품



난류(가금류)



우유



쇠고기



돼지고기



닭고기

■ 미세먼지 예방하기

◎ 미세먼지 크기, 실감할 수 있나요?

머리카락의 1/6~1/25배나 작은 미세먼지는 주로 중금속, 유해화학물질과 같은 대기오염 물질로 이루어져 있습니다.

◎ 미세먼지가 인체에 미치는 영향은?



-눈 : 알레르기성 결막염, 각막염

-코 : 알레르기성 비염

-기관지 : 기관지염, 폐기종, 천식

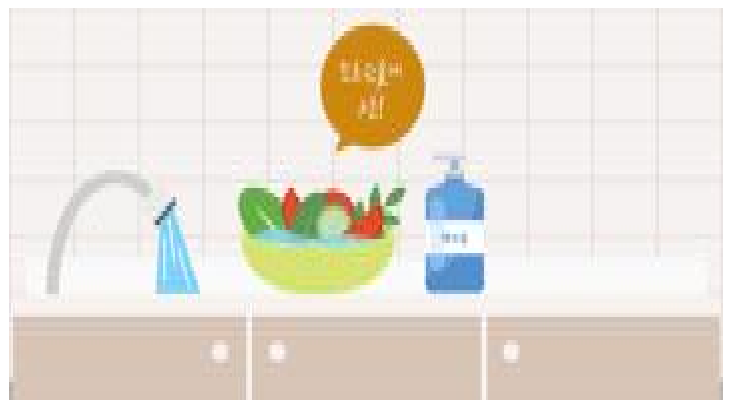
-폐 : 2.5 μ m미만 미세먼지는 폐 속 깊이 침투하여 폐포에 흡착, 폐포를 손상시킵니다.

◎ 미세먼지에 도움이 되는 식품

- ① 배 : 배의 루테올린 성분은 미세먼지로 생긴 염증을 완화시키는 효과가 있습니다.
- ② 마늘 : 마늘에 함유된 알리신과 셀레늄이 체내에 쌓인 중금속 등의 독소들을 체외로 배출하는데에 도움을 줍니다.
- ③ 미나리 : 비타민과 무기질이 풍부한 미나리는 체내 중금속을 몸 밖으로 배출하는 데에 도움이 됩니다.
- ④ 블루베리 : 비타민C와 베타카로틴은 미세먼지의 체내 염증을 완화시키고, 설포라판은 폐에 붙은 유해물질을 제거하는데 도움을 줍니다.

◎ 미세먼지 속 건강한 식품 보관법

- ① 조리기구는 세척·살균하여 잔존 먼지 제거 후 보관·사용 합니다.
- ② 포장되지 않은 과일이나 채소는 2분간 물에 담근 후, 흐르는 물에 30초간 씻고 필요에 따라 1종 세척제(채소용 또는 과일용)를 이용해 세척합니다.
- ③ 포장되지 않은 식재료 및 조리된 음식은 덮개가 있는 용기에 옮겨 밀봉보관 합니다.



※자료출처: 식품안전나라, 식품의약품안전처



4월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다 먹는 날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
친환경검정쌀밥(중) 치자잔치국수(중)(1.5.6) 매운돈사태찜(5.6.10.13.18) 오이달래무침(중)(5.6.13) 양송이오물렛(중)(1.2.5.6.8.10.12.15.16) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.2/44.4/213.3/4.1	친환경차조밥(중) 갈비김치찌개(중)(5.6.9.10) 로제닭볶음(2.5.6.13.15.16) 얼갈이무침(중)(5.6) 파래자반(중)(5.13) 깻잎김치(중)(13) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.6/42.5/267.2/3.9	치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16) 열무들깨된장국(중)(5.6) 두부양념구이(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 쏙대떡(중) 참미유사과워터젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.6/47.8/282.2/6.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기미역국(중)(16) 오이소박이(중)(13) 감자파프리카채볶음(5) 볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) 돈가스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.6/31.1/155.8/2.7	친환경찰현미밥(중) 콩비지순두부김치찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18) 닭갈비(중)(5.6.13.15) 돌미나리초무침(중)(5.6.13) 청포묵김가루무침(중)(5.6) 배추겉절이(중)(13) 에그포테이토샌드위치(중)(1.2.5.6.8) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.4/41.2/245.0/5.1
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
친환경차수수밥(중) 영양닭죽(중)(15) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 비엔나소시지볶음(중)(2.5.6.10.12.13.15.16) 오징어채볶음(5.6.13.17) 허니버터알감자구이(중)(2.5.6.13) 배추김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.3/39.8/166.7/3.3	친환경찰보리밥(중) 된장찌개(중)(5.6) 오랑장육(중)(5.6.10.13.18) 상추쌈(중)(5.6) 콩나물파채무침(중)(5) 분모자떡볶이(중)(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.3/39.1/205.4/4.5	선거일	친환경검정쌀밥(중) 갈비김자탕(중)(10.13) 두부김치쌈(중)(5.6.9) 가지나물(중)(5.6) 쫄면야채무침(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.5/37.8/227.2/4.3	친환경차조밥(중) 쏙된장국(중)(5.6) 닭고구마조림(중)(5.6.15) 골뱅이야채무침/소면(5.6.13) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.6/35.4/207.3/4.0
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 사골우거지국(5.6.13.16) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 오이부추무침(중)(5.6.13) 상하이씨푸드스파게티(중)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 배추김치(중)(9) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.0/40.9/211.7/3.9	친환경차수수밥(중) 햄부대찌개(사리)(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 돈육매추리알장조림(중)(1.5.6.10.13) 숙주나물(중) 가지튀김(중)(1.2.5.6.12.13) 깻잎김치(중)(13) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.5/40.5/305.8/4.0	산채비빔밥(중) 팽이버섯된장국(중)(5.6) 상추묵우침(중)(5.6) 약고추장(중)(5.6.10.13) 치킨가스(중)(1.2.5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 웃담딸기요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.5/35.1/265.1/3.0	친환경찰현미밥(중) 찜뽕면(5.6.9.13.17.18) 근대무침(중)(5.6) 돈육콩나물볶음(5.6.10) 새송이버섯전(중)(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.8/37.9/173.5/3.1	친환경검정쌀밥(중) 갈비우거지국(중)(10.13) 오리김치볶음(중)(5.6.9) 어묵잡채(중)(1.5.6.13) 숙주미나리무침(중) 배추겉절이(중)(13) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.3/38.9/231.6/5.1
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
친환경찰보리밥(중) 돼지감자탕(중)(10.13) 시금치고추장무침(중)(5.6) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 파래자반(중)(5.13) 임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.8/38.6/223.1/7.6	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 된장찌개(중)(5.6) 콩치캐김치조림(중)(5.6.9) 콩나물무침(중)(5) 목살스테이크(중)(5.6.10.12.13.16) 깻잎김치(중)(13) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.0/37.0/286.9/6.6	김치김가루볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 북어채미역국(중) 상추참나물겉절이(중)(5.6) 상각오븐구이(중)(5.6.13.15) 배추겉절이(중)(13) 식물성유산균요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.2/37.3/217.8/3.6	친환경차조밥(중) 떡국(중)(1.16) 오삼불고기(중)(5.6.10) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 미역줄기볶음(중)(5) 배추김치(중)(9) 크로크무슈(중)(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.6/43.9/305.0/4.0	친환경차수수밥(중) 크림스파게티(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 어묵김치국(중)(1.5.6.9) 매운돈사태찜(중)(5.6.10.13.18) 호박버섯볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 딸기(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.4/38.9/192.8/3.3
4/29 Mon	4/30 Tue			
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 닭갈비(중)(5.6.13.15) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.3/36.8/212.5/4.1	친환경찰현미밥(중) 돈육찌개(중)(5.6.9.10) 탄두리닭볶음(중)(2.5.6.12.13.15.16.18) 돌미나리초무침(중)(5.6.13) 잡채(중)(5.6.10.13) 배추겉절이(중)(13) 친환경방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.8/41.8/201.4/5.0			

◆ 알레르기 정보

- 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.아황산
- 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함) 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

- 1.쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2.돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3.닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
- 4.오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5.쌀 및 가공품:국내산, 6.배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 7.미꾸라지:국내산
- 8.낙지:베트남산, 9.명태 및 명태가공품:러시아산, 10.고등어:국내산, 11.갈치:세네갈산, 12.꽃게:국내산,
- 13.오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14.참조기:국내산, 15.다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16.아귀:국내산,
- 17.주꾸미:베트남산, 18.콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산, 19.전복:국내산

※ 교육과정 및 식품수급 사정으로 인해 식단일정이 변동될 수 있습니다.