

■ 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



콩알



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

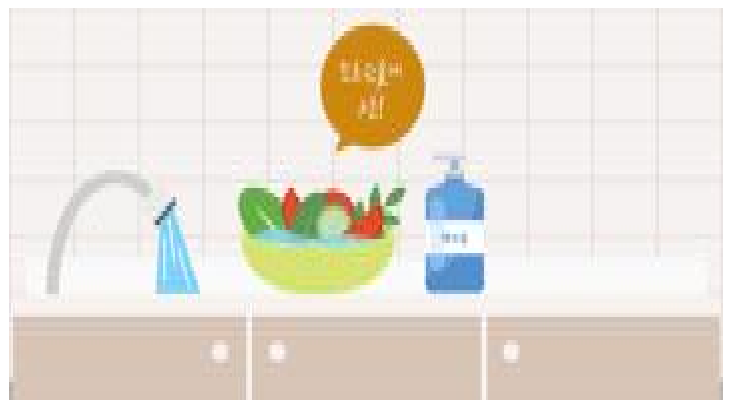
-폐 : 2.5 μ m미만 미세먼지는 폐 속 깊이 침투하여 폐포에 흡착, 폐포를 손상시킵니다.

◎ 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 조리기구 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.





4월 학교급식 식단 안내



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

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경경정쌀밥(중) 유부잔치국수(중)(1.5.6.) 오리김치볶음(중)(5.6.9.) 메추리알장조림(중)(1.5.6.10.13.) 오이달래무침(5.6.13.) 배추겉절이(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.2/38.3/262.1/6.7	친환경찰보리밥(중) 돈육찌개(5.6.9.10.12.) 닭갈비(중)(5.6.13.15.) 근대무침(중)(5.6.) 멸치아몬드볶음(5.6.13.) 깻잎김치(중)(13.) 피자토스트(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.2/50.1/310.8/4.3	치밥(1.5.6.12.13.15.16.) 열갈이된장국(중)(5.6.) 두부양념구이(5.6.12.13.) 배추김치(중)(9.) 숙개떡(중) 솫달걀요구르트(중)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.6/48/382.2/5.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 육개장(중)(13.16.) 호박버섯볶음(중)(5.) 분모자떡볶이(중)(1.2.5.6.12.13.16.18.) 삼치김치조림(중)(2.5.6.9.12.13.16.18.) 배추겉절이(중)(13.) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.9/32/162.1/3.7	친환경찰현미밥(중) 된장찌개(중)(5.6.12.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 콩나물파채무침(중)(5.) 상추쌈(중)(5.6.) 배추김치(중)(9.) 과일샐러드(중)(1.5.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.4/34.3/197.7/4.9
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경차수수밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 오징어채볶음(5.6.13.17.) 계란야채말이(1.5.6.8.) 배추김치(중)(9.) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.8/33.7/232.9/4.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5.) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18.) 닭다리찜(5.6.13.15.18.) 오이소박이(중)(13.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 배추김치(중)(9.) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.4/41.7/274.5/4.6	비빔밥(중)(5.) 북어계란국(중)(1.) 돈육메추리알장조림(중)(1.5.6.10.13.) 청포묵김가루무침(중)(5.6.) 약고추장(중)(5.6.10.13.) 배추김치(중)(9.) 딸기(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.7/35.6/174.9/4.6	친환경차조밥(중) 갈비김치찌개(5.6.9.10.) 닭봉데리아까조림(중)(5.6.12.13.15.18.) 숙주미나리무침(중) 새송이버섯강정(중)(1.5.6.12.13.) 배추겉절이(중)(13.) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.9/42.7/168.1/4	친환경찰보리밥(중) 쇠고기미역국(중)(16.) 오이소박이(중)(13.) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18.) 감자파프리카채볶음(5.) 돈가스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(중)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/33.5/154.5/3.3
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5.) 어묵김치국(중)(1.5.6.9.) 로제닭볶음(중)(2.5.6.13.15.16.) 돌미나리초무침(중)(5.6.13.) 잡채(중)(5.6.10.13.) 배추겉절이(중)(13.) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.9/33/209/4.1	친환경경정쌀밥(중) 찜빵수제비국(중)(5.6.9.13.17.18.) 매운돈사태찜(중)(5.6.10.13.18.) 깻잎순나물(중) 임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(중)(9.) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.1/48.3/239.6/8.6	햄마요덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 숙된장국(중)(5.6.) 상추묵무침(중)(5.6.) 김치볶음(중)(5.9.) 탐미유사과워터젤리(13.) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 736/25.1/209.5/5.2	친환경차수수밥(중) 베트남쌀국수(중)(5.6.13.15.16.18.) 갈비찜(5.6.10.13.18.) 오이달래무침(5.6.13.) 해물김치전(중)(1.5.6.9.13.17.) 배추겉절이(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.3/43.4/164.4/4.6	친환경차조밥(중) 갈비감자탕(중)(10.13.) 두부김치쌈(중)(5.6.9.12.) 시금치고추장무침(5.6.) 클로렐라프코브리또(중)(2.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(중)(13.) 식물성유산균요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.7/42.9/399.1/5
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경찰현미밥(중) 열무들깨된장국(중)(5.6.) 닭갈비(중)(5.6.13.15.) 굴뱅이야채무침/소면(중)(5.6.13.) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13.) 배추김치(중)(9.) 핫도그(중)(1.2.5.6.10.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.9/41.6/297/4.5	친환경찰보리밥(중) 햄부대찌개(사리)(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 오리불고기(중)(5.6.10.) 숙주나물(중) 파래자반(중)(5.13.) 깻잎김치(중)(13.) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.4/36.6/273.6/5.4	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 북어채미역국(중)(16.) 돈육콩나물볶음(중)(5.6.10.) 프렌치토스트(중)(1.2.5.6.13.) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.5/38.2/185.1/4.2	친환경경정쌀밥(중) 오이더덕무침(5.6.13.) 오징어채볶음(중)(5.6.13.17.) 비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 허니버터웨지감자구이(중)(2.5.6.13.) 배추김치(중)(9.) 영양닭죽(중)(15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.7/42.6/173.8/4.8	친환경차수수밥(중) 청국장찌개(5.9.10.12.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 가지나물(중)(5.6.) 치즈달걀오믈렛(1.2.5.12.) 배추겉절이(중)(13.) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.8/44.7/286.3/4.6

◆ 알레르기 정보

- 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.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: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

※ 코로나 19 로 인해 식품수급 사정 및 식단일정이 변동될 수 있습니다.