



‘신나는 교실·행복한 학교’
전주삼천남교육통신

2021-4호

대상: 1-6학년

학교누리집 : <http://www.samnam.es.kr>

교무실 (063) 223-2911

행정실 223-2913

◎ **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.

◎ **알레르기의 증상 - 각 기관별 증상은 ?**

- 피부의 두드러기가 가장 흔한 증상이며 호흡기(천식), 소화기(복통, 설사, 혈변), 순환기(후두의 부종과 기관지천식으로 기침, 호흡곤란, 쇼크), 신경계(두통, 다한), 비뇨기(혈뇨), 운동기(관절염), 눈(알레르기성 결막염)등의 증상을 동반하기도 합니다.

◎ **식품 알레르기의 치료 및 예방법은?**

- 치료법은 원인 식품을 정확히 진단하여 피하는 것입니다. 흔히 생선 또는 돼지고기 등이 원인이 된다고 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 무분별하게 이들 식품을 금지함으로써 오히려 편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있습니다.
- 따라서 전문의에 의한 정확한 원인 식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품을 금지하고 그 식품이 포함되어 있는 가공식품 등도 함께 금해야 합니다. 예를 들면 우유가 원인일 경우에는 우유가 들어있는 요구르트, 과자, 식빵, 아이스크림 등도 함께 조심해야 합니다.

* 학교급식에서 유의해야할 식품이 있다면 3월 4일(목)까지 e-알리미 또는 가정통신문으로 회신하여 주시기 바랍니다.

- 식단표(가정통신문), 홈페이지, 학교급식식재료 원산지 및 영양표시제 알레르기정보 등에 식약처장이 고시한 22가지 식품 원재료 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 등) ⑲잣 이상 19가지 알레르기 유발 식품을 표시하고 있습니다. (아황산염 등 기타 식재료와 성분은 권장사항) 주의 깊게 보시고 학생이 주의해야 할 식품이 있다면 각 가정에서 다시 한 번 주의 시켜주시기 바랍니다.

※기한 내 미제출시 해당 없는 것으로 간주합니다.

2021년 3월 2일

전 주 삼 천 남 초 등 학 교

학교급식 알레르기 유발식품 19

학교급식에서는 식단표에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.

- | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| 01

달걀 | 02

우유 | 03

메밀 | 04

땅콩 | 05

대두 | 06

밀 |
| 07

고등어 | 08

게 | 09

새우 | 10

돼지고기 | 11

복숭아 | 12

토마토 |
| 13

아황산 | 14

호두 | 15

닭고기 | 16

쇠고기 | 17

오징어 | 18

조개류 |
| 18

굴 | 18

홍합 | 18

전복 | 19

자 |  | |

학교급식 식품알레르기 조사서

____학년 ____번 이름: _____

설문항목	기입란
알레르기 식품 요인 (구체적으로 적어주세요.)	<u>예) 토마토 (생과일만, 가열한 것(케첩)까지)</u>
증 상 (구체적으로 적어주세요.)	<u>예) 두드러기, 호흡곤란, 발열 등</u>
의사진단여부 (해당사항에 “0” 해주세요)	1. 알레르기로 진단받음 () 2. 의사진단 받은 적 없음 () 3. 알레르기 아님으로 진단받음 ()

전주삼천남초등학교장 귀하