

## 면역과 알레르기



식품안전으로 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.

본교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단을 안내하고 있으니 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.

## 알레르기가 뭐지?



특정 식품에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상반응이 나타나는 현상입니다.

## 식품 알레르기 진단과 관리



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

## 식품 알레르기 증상

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있어요.



## 식단에 표시되는 알레르기 유발식품

식단에 표시되는 18가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)입니다.

◎ 18가지 알레르기 유발식품이 표시된 학교급식 식단표(예)

3/5 Mon	3/6 Tue
현미밥 황태감자국 1.5.13. 영양갈비찜 5.10.13. 풋마늘오징어무침 17. 배추김치 9.13. 배 양념류 5.6.13.	보리밥 바지락미역국 18. 두부고추장조림 5. 세발나물무침 우엉잡채 5.8.10. 배추김치 9.13. 양념류(공) 5.6.13.



## 4월 학교급식 식단 안내



4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
<p>영양잡곡밥 5. 얼갈이배추된장국 5.6.13.18. 알감자조림 5.6.13.18. 두부김치 5.9.13. 쫄면야채무침 5.6.13.18. 방울토마토 12.</p>	<p>수수밥 감자수제비국 5.6.13. 삼치무조림 5.6.13.18. 냉이된장무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 오렌지 야채스틱 5.6.13.</p>	<p>김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.16. 달걀파국 1.5.6.13.18. 콩나물무침 5.6.18. 건파래자반 5.13. 치즈닭갈비볶음 2.5.6.13.15.18. 배추김치 9.13. 양파요구르트 2.</p>	<p>검정쌀밥 꽃게탕 5.6.8.9.13.17.18. 상추오이무침 5.6.13.18. 채소계란말이 1.5. 간pong새우 1.5.6.9.12.13.16.18. 배추김치 9.13.</p>	<p>현미밥 사골떡만두국 1.5.6.10.13.16.18. 실파김무침 13.18. 우영잡채 5.6.8.13.18. 두부강정 1.2.5.6.12.13.16.18. 깍두기 9.13.</p>
4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
<p>기장밥 돈육김치국 5.6.9.10.13.18. 청포묵무침 5.6.13.18. 상추겉절이 5.6.13.18. 까르보나라떡볶이 2.5.10.13. 배추김치 9.13. 청포도주스 5.13.</p>	<p>보리밥 버섯된장국 5.6.13.18. 열무된장지짐 5.6.13.18. 어묵양파볶음 1.5.6.13.16.18. 생선까스 1.2.5.6.13.18. 배추김치 9.13. 타르타르소스 1.5.13. 배</p>	<p>자장밥 2.5.6.9.10.13.16.17.18. 황태무국 5.6.18. 단무지무침 13. 새우살호박볶음 9.13. 탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 배추김치 9.13. 파인애플</p>	<p>차조밥 쇠고기무국 5.6.16.18. 닭조림 5.6.13.15.18. 과일샐러드 1.2.4.5.12.13. 유채된장나물 5.6.18. 오징어채조림 1.5.13.17. 배추김치 9.13.</p>	<p>수수밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 시금치무침 5.6.18. 건과류멸치볶음 13.14. 매실소스삼치구이 2.5.6.13.16.18. 배추김치 9.13.</p>
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
<p>차조밥 순두부찌개 1.5.6.9.10.13. 안동찜닭 5.6.8.13.15.18. 숙주미나리무침 감자애호박전 6. 배추김치 9.13. 우리쌀냉식혜</p>	<p>영양잡곡밥 5. 소고기미역국 5.6.16. 도토리묵야채무침 5.6.13.18. 돈육버섯불고기 5.6.10.13.18. 감자볶음 5. 배추김치 9.13. 꿀매실주스</p>	<p>김주먹밥 5.6.13.18. 잔치국수 1.5.6.9.13.18. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 오이지무침(고추가루) 13. 오리김치추물럭 5.6.9.13.18. 배추김치 9.13. 사과곤약젤리 5.13.</p>	<p>현미밥 돈육등뼈우거지탕 5.6.10.13.18. 골뱅이달래무침 5.6.13.18. 구운김 13. 대구살데리야끼 1.2.5.6.13.18. 깍두기 9.13.</p>	<p>기장밥 우렁된장국 5.6.13.18. 수육&amp;쌈장 5.6.9.10.13.18. 콩나물부추들깨무침 5. 취나물무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 방울토마토 12.</p>
4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
<p><b>“베트남식단”</b> </p> <p>파인애플볶음밥 2.5.6.10.13. 쌀국수장국 1.5.6.13. 치커리사과무침 5.6.13.18. 짜조 1.6.10. 배추김치 9.13. 망고 오이피클 13.</p>	<p>검정쌀밥 건새우아육국 5.6.9.13.18. 계란찜 1.2.13. 애호박버섯볶음 5. 오삼불고기 5.6.8.10.13.17.18. 배추김치 9.13.</p>	<p>참치채소비빔밥 5.13. 팽이버섯국 5.6.13.18. 건과류멸치볶음 13.14. 탕수만두 1.2.5.6.10.11.12.13.16.18. 배추김치 9.13. 이오요구르트 2.</p>	<p>영양잡곡밥 5. 닭곰탕 5.6.8.13.15.18. 오징어초무침 5.6.13.17. 건파래볶음 5.13. 콩나물제육볶음 5.6.10.13.18. 깍두기 9.13. 배</p>	<p>기장밥 해물짬뽕국 5.6.9.13.17.18. 오이도라지초무침 5.6.13. 미역줄기볶음 5. 고등어구이 7.13. 배추김치 9.13. 딸기요거트 2.</p>
4/29	4/30			
<p>보리밥 떡국 1.5.6.13.16.18. 갯잎찜 5.6.13.18. 등갈비김치찜 5.6.9.10.13.18. 해파리냉채 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 딸기</p>	<p>검정쌀밥 곤약어육국 1.5.6.13.16.18. 미트소스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 생땅콩조림 4.5.6.13.18. 머위된장무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 바나나</p>			

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

쌀-국내산천환경쌀/김치-국내산/쇠고기-국내산한우/돼지고기-국내산/닭고기-국내산/오리고기-국내산을 사용하고 있습니다.

**18가지 알레르기 유발식품 표시 -‘식품 등의 표시기준’ 개정(‘15.4월)**

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.