

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/yongbuk-m/> (식생활관 ☎ 063-630-9133)

## <식품 알레르기 바로 알기>

식품알레르기가  
생겼어요



### □ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 말합니다.  
우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

### □ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

4월 7일(금) 점심	알레르기정보
<b>찰흑미밥</b> <b>순두부찌개(5.8.9.13.17.18)</b> <b>안동식찜닭(5.6.13.15.18)</b> <b>주꾸미나리초무침(5.6.13)</b> <b>프렌치토스트(1.2.5.6.13)</b> <b>배추김치(9)</b> <b>마시는요거트(2)</b>	<b>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣</b> 해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상 상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

### □ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

#### 알레르기 유발물질 표시

•유통기한 : 축면 표기일까지 •식품의  
유형 : 스낵과자류(유통처리제품)  
•완제품명 및 원산지 : **소맥분(밀,미국산)**  
팔올레안유 (말레이시아산), 팥가루(소  
맥분(밀,미국산,호주산),대두분,효모,  
포도당,징제염), 증숙감자, 전분, 양파,  
**원퍼스소스맛분말(돼지고기)**, 조제감자  
분말, 이스트복합분말, 비프페이스트,  
청제염, 후추맛분말 **대두(대두)**, 유당  
(우유), 토마토분말(토마토)

### □ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부:외국산, 순(연)두부:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산(한우)
- \* 축산물가공품:국내산(베이컨:외국산)
- \* 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,아귀:국내산
- \* 꽃게:중국산
- \* 갈치:세네갈산
- \* 낙지,주꾸미:베트남산
- \* 명태,코다리:러시아산
- \* 수산물가공품:다랑어(원양산)
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

## < 4월 중식 식단표 >

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Tue	4/5 Wed <b>식목일</b>
친환경 영양잡곡밥 두부감자된장국 도라지오이초무침H 건파래볶음H 제육김치볶음H 배추김치H 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.9/32.0/129.3/2.8	찰현미밥 새알심만두떡국 메추리알간장조림 아귀콩나물찜* 배추김치H 아몬드도넛아침* * 에너지/단백질/칼슘/철 866.6/38.0/170.1/5.7	카레라이스 큰언니전남친파스타 팬이버섯된장국 단우지채무침H 마늘후레이크치킨H 배추김치H * 에너지/단백질/칼슘/철 1,080.3/40.4/186.6/3.8	찰보리밥 참치김치찌개 시금치나물* 마라돈육불고기H 깨찰김부각* 깍두기* 쫄깃고구마빵* * 에너지/단백질/칼슘/철 827.6/39.0/115.0/3.2	새싹참치비빔밥 곤약어묵국 순대비엔나볶음* 배추김치H 요구르트* 화분컵케이크 * 에너지/단백질/칼슘/철 862.4/34.7/241.2/5.2
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
찰흑미밥 전남친샌드위치 북어콩나물국 부추양파무침* 치즈볼닭H 삼치마요구이H 배추김치H * 에너지/단백질/칼슘/철 1,028.0/55.0/163.8/3.3	잡곡밥 소고기미역국 매콤돈사태찜H 참나물무침* 오징어김치전H 배추김치H * 에너지/단백질/칼슘/철 746.5/40.0/103.6/2.7	<b>선거날</b>	친환경 발아현미밥 해물짬뽕국 연두부달걀찜H 도토리묵무침H 고추잡채&가리비꽃빵H 배추김치H 요거트과일샐러드H* * 에너지/단백질/칼슘/철 680.9/37.5/190.9/4.5	찰현미밥 순두부찌개 삼치데리야끼구이* 돈육숯불구이&대파채 배추김치H 달콤한꿀떡H * 에너지/단백질/칼슘/철 916.2/49.5/105.9/2.9
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
찰보리밥 돼지등뼈감자탕 몽글몽글달걀찜* 오이양파무침* 피쉬앤칩스* 배추김치H * 에너지/단백질/칼슘/철 706.7/36.9/152.2/3.8	찰보리밥 오징어국 쫄면채소무침H 순살달걀비빔음H 배추김치H 카스테라과배기* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,096.0/52.3/134.2/2.1	김가루주먹밥 잔치국수 골뱅이채소무침H 타코야끼 배추김치H 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,193.2/41.0/241.3/5.1	찰흑미밥 닭곰탕 제육김치볶음* 두부구이/양념장* 깍두기* 요구르트* * 에너지/단백질/칼슘/철 717.5/38.3/154.3/3.3	찰현미밥 앵그리어묵국 돼지고기수육 야삭이고추된장무침* 오징어김치전H 보쌈김치H 요구르트 친환경상추쌈/쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/
4/22 Mon <b>지구의날</b>	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
찰흑미밥 사골떡국 무생채H 치즈계란말이 연근고구마맛탕 배추김치H * 에너지/단백질/칼슘/철 839.4/18.7/175.3/2.1	잡곡밥 근대국 콩나물무침(고)H 마파두부H 등심수제돈까스H 배추김치H 요구르트* * 에너지/단백질/칼슘/철 913.9/45.9/215.4/3.9	치킨마요덮밥 매콤콩나물국 꼬들단우지무침H 국물떡볶이H 배추김치H 사과즙* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,141.9/39.7/195.2/5.3	찰보리밥 순대국 부추양파무침* 쫄면채소무침H 청파래오징어까스/칠리소스 섞박지* * 에너지/단백질/칼슘/철 912.5/28.4/103.7/4.2	찰흑미밥 감자수제비국 떡갈비궁중떡볶음H 미역줄기맛살볶음* 배추김치H 스위트트로피컬 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,137.2/30.1/186.7/13.9
4/29 Mon	4/30 Tue	<b>◇알레르기 정보</b> <b>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게</b> <b>⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류</b> <b>⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어</b> <b>⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣</b>		
찰흑미밥 돼지등뼈감자탕 방울카프레제샐러드 오리훈제구이*머스터드S 감자채전* 배추김치H 수제딸기라떼* * 에너지/단백질/칼슘/철 950.3/41.7/252.4/4.4	찰보리밥 돈육김치찌개 브로콜리숙회/초고추장(자율)* 비엔나메추리알볶음 연어스테이크* 배추김치H 요구르트* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,050.6/53.2/227.6/5.1			