

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 반응**이 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, 설사 등을 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

학년별 식품알레르기 경험	4/29 Thu	알레르기정보
<p>출처: 교육과학기술부 / 단위: %</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 5. • 배추된장국 5.6.13. • 표고버섯동그랑땡 1.2.5.6.10. • 해물볶음우동 5.6.8.9.13.17. • 배추김치 9.13. • 친환경달기 	<p>알레르기정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)</p> <p>해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>

□ 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 응급처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

• 유통기한 : 축면 표기일까지 • 식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)
• 원재료명 및 원산지 : 소맥분(밀:미국산), 팜올레인유(말레이시아산), 팥가루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모, 포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파, 돈까스소스맛분말(돼지고기), 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 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]

< 4월 중식 식단표 >

3/31 	4/1 	4/2 	4/3 	4/4 
	짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 아삭이고추된장우침*(5.6.13) 피쉬앤칩스*(1.5.6) 배추김치(자율)(9) 애플자몽푸딩(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.1/20.9/81.3/1.8	찰보리밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 단무지우침 칠리새우H(1.5.6.9.12.13) 배추겉절이*(13) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.5/27.3/174.0/2.8	소고기콩나물밥/양념장(5.6.16) 건새우아육국(5.6.9) 오이양파우침*(5.6.13) 채소달걀말이*(1) 배추김치(자율)(9) 오레오글레이즈도넛*(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.4/29.6/227.3/3.9	기장밥 잔치국수(1.5.6.9) 고등어무조림(5.6.7) 돼지고기수육(5.6.10) 보쌈김치(9) 딸기 친환경상추쌈/오이스틱(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.2/55.9/186.9/7.3
4/7 	4/8 	4/9 	4/10 	4/11 
고추참치비빔밥(1.5.6.12.16) 부추계란국(1) 단무지우침 돼지고기탕수육*(1.5.6.10) 배추김치(자율)(9) 오렌지H * 에너지/단백질/칼슘/철 845.0/50.4/408.7/5.8	찰보리밥 무채들깨국(5.6) 안동식짬뽕H(5.6.13.15.18) 건파래실파우침(5.6.13) 어묵채고추장볶음(1.5.6.13) 깍두기*(9) 스위트트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.7/31.3/121.4/4.0	찰흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 연두부*양념장(5.6.13) 건파래볶음*(5) 크런치생선까스*다르타르S(1.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 멜론H * 에너지/단백질/칼슘/철 851.5/36.4/208.9/3.6	짜장밥(5.6.10.13.16) 복어콩나물국(5) 제주 흑돼지 만두(1.5.6.10.16.18) 파닭강정H(1.5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 행운별찰링바(1.2.5.6) 유기농 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.5/42.8/129.6/4.2	잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 상추부추겉절이H(5.6.13) 참순대떡볶음H(2.5.6.10.12.13.16) 정통함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(자율)(9) 럭키비키 아이스크림(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,334.5/30.2/142.6/6.4
4/14 	4/15 	4/16 	4/17 	4/18 
찰현미밥 콩나물김치국(5.9) 오리훈제/무쌈/머스S(1.5.6.13) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 열갈이배추겉절이(13) 크림샌드위치와플(1.2.5.6) 요거트과일샐러드H(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,481.7/46.6/243.9/2.1	찰보리밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 부추양파우침*(5.6.13) 떡갈비채소볶음H(2.5.6.10.13.15.16.18) 해물우동야채볶음(5.6.9.12.13.17.18) 총각김치*(9) 한라봉퓨레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,204.2/41.9/131.6/7.7	땃초참치마요주먹밥(1.5) 메밀막국수(3.6) 맑은콩나물국(5) 탕라는제주흑돼지순살족발(10.13) 오이부추우침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 딸기소이라메(5) 친환경상추쌈/쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,136.8/50.6/428.7/7.4	찰흑미밥 참치김치찌개(5.9) 탕평채(1.5.6.13) 진미채고추장마요볶음*(1.5.6.13.17) 눈꽃치즈목살스테이크H(2.3.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.2/37.7/134.5/2.0	찰현미밥 명란 순두부찌개(5) 가지나물*(5.6) 햄감자채볶음*(1.2.5.6.10.15.16) 콘치즈어니언돈까스*(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(자율)(9) 자두맛음료(쥬시콜)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.1/30.1/148.7/2.6
4/21 	4/22 	4/23 	4/24 	4/25 
찰흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 낙지콩나물찜(5.6.13) 옛날소시지전*(1.2.5.6.10.15.16) 팟만두H(1.5.6.10.16.18) 깍두기/파김치H(9) 유기농 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.6/31.5/132.7/5.6	백미밥 오징어콩나물국(5.17) 안동식짬뽕H(5.6.13.15.18) 깍둑오이우침*(5.6.13) 프렌치토스트H(1.2.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 마시는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.2/34.7/114.0/3.0	간짜장(5.6.10.13.16) 부추계란국(1) 도라지오이우침*(5.6.13) 크림미양파치킨*(1.2.5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 엔요요구르트(2) 핫도그*케찹(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.0/44.8/471.9/4.9	기장밥 콩나물두부김치국(5.9) 로제소스짬뽕*(1.2.5.6.12.13.15) 소라살채소무침H(5.6.13) 미역줄기맛살볶음* 배추김치(자율)(9) 유기농 배즙(13) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.5/41.7/359.5/6.9	찰현미밥 추어탕(5.6) 오징어볶음H(5.6.13.17) 수제두부까스*하이스S(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(자율)(9) 멜론H 달콤호떡*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,017.3/51.8/575.3/8.0
4/28 	4/29 	4/30 	◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내 • 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 • 콩:국내산, 두부:국내산, 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:다량어(원양산) • 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용	
비빔밥/계란후라이(1.5.6.10.13) 복어국 마늘쫀장아찌* 떡갈비채소볶음H(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 애플망고주스(13) 치즈케이크*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,234.3/46.8/283.2/7.0	후리가게밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 물떡 앤 어묵국(부산표)(1.5.6) 방울카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13) 해물우동야채볶음(5.6.9.12.13.17.18) 바베큐소스닭구이H(5.6.12.13.15) 깍두기*(9) 사과즙*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,031.5/55.9/247.6/4.7	잡곡밥(5) 마라탕(3.5.6.12.13.16.18) 도라지오이우침*(5.6.13) 껌바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 딸기사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/14.6/61.7/7.0		