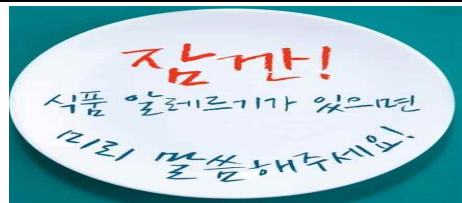


### <식품 알레르기 바로 알기>



#### □ 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"> <li>• 현미찰쌀밥 5.</li> <li>• 배추된장국 5.6.13.</li> <li>• 표고버섯등그랑땡 1.2.5.6.10.</li> <li>• 해물볶음우동 5.6.8.9.13.17.</li> <li>• 배추김치 9.13.</li> <li>• 친환경딸기</li> </ul>	<p><b>알레르기정보</b></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 응급 처치를 받도록 합니다.

#### 알레르기 유발물질 표시

• 유통기한 : 축면 표기일까지 • 식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)

• 원재료명 및 원산지 : **소맥분(밀:미국산)**, 팟푸레인유 (말레이시아산), 팽기루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 호도, 포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파, **돈까스소스맛분말(돼지고기)**, **조제김차분말**, 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]

#### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산 / 두부:국내산(대두:국내,수입 혼용)
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산한우
- \* 고등어,삼치,오징어:국내산
- \* 참조기, 갈치 : 수입산
- \* 명태,코다리:러시아산
- \* 낙지, 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



# 4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
찰보리현미밥 콩나물김치국 ⑤⑨ 오리훈제/무쌈 ①⑤ 채소감자전 오렌지 열무순된장무침(자율) ⑤⑥ 배추김치(자율) ⑨	찰보리현미밥 순두부찌개 ①⑤⑥⑨⑬ 닭오븐구이 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 어묵매추리얼조림 ①⑤⑥⑬ 바나나 숙주나물무침(자율) 배추김치(자율) ⑨	볶음밥/장조림 ①②⑤⑥⑨⑩⑬ 된장국 ⑤⑥⑨ 단무지 생크림버케트 ①②⑤⑥⑩⑬ 사과 콩치김치조림(자율) ⑤⑥⑨ 배추김치(자율) ⑨	찰보리현미밥 명태코다리국 ⑤⑥⑨⑬ 돈육간장불고기 ⑤⑥⑩⑬⑮ 명엽채조림 ④⑤⑥ 파인애플 미나리무침(자율) ①⑤ 채소/쌈장(자율) ⑤⑥⑬ 배추김치(자율) ⑨	채소밥/양념간장 ⑤⑥⑬ 콩나물국 ⑤⑬ 포크커틀릿 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 김구이 ⑬ 배추김치(자율) ⑬ 두부살짝(자율) ①②⑤⑥⑩⑬
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
찰보리현미밥 표고미역국 ⑨ 돼지갈비김치찜 ⑤⑥⑨⑩⑬ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑰ 오렌지 곤드레나물볶음(자율) ⑤⑥⑬ 깍두기(자율) ⑥⑨	찰보리현미밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 닭볶음 ⑤⑥⑨⑬⑮ mince커틀릿 ①⑤⑥⑧⑨⑩⑬ 요구르트 ② 무생채(자율) ⑨ 배추김치(자율) ⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬ 시래기된장국 ⑤⑥⑨ 단무지 바나나 마늘바게트 ①②⑤⑥⑬ 갈치김치조림(자율) ⑤⑥ 배추김치(자율) ⑨	찰보리현미밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 코다리살강정 ②④⑤⑥⑩⑬ 삼색계란찜 ① 찐만두 ①⑤⑥⑩ 방울토마토 ⑫ 머위나물무침(자율) ⑤⑥ 배추김치(자율) ⑨	찰보리현미밥 육개장 ①⑤⑥⑬⑰ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 감자볶음 ②⑥⑨⑩⑬ 골드파인애플 참나물무침(자율) ⑤⑥ 겉절이(자율) ⑨
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
찰보리현미밥 민물새우시래기국 ⑤⑥⑨⑬ 돼지고기편육 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 황도복숭아 ⑤⑪⑬ 채소/쌈장(자율) ⑤⑥⑬ 미역줄기볶음(자율) ①⑤⑥⑬ 배추김치(자율) ⑨	찰보리현미밥 오징어무국 ⑤⑥⑨⑬ 닭살스프 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 건파래볶음 참외 브로콜리숙회(자율) ⑤⑥⑨⑬ 배추김치(자율) ⑨	찰보리현미밥 우렁된장찌개 ⑤⑥⑨⑬ 볶음우동 ①⑤⑥⑨⑬⑰ 모듬햄전 ①②⑥⑩ 바나나 콩나물잡채(자율) ⑤⑬ 배추김치(자율) ⑨	찰보리현미밥 사골왕만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑰ 닭봉조림 ⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 어묵볶음 ①⑤⑥⑨⑬ 오렌지 파인애플/사과(자율) ⑤⑥⑬ 배추김치(자율) ⑨	비빔밥/고추장볶음 ⑤⑥⑬⑰ 계란fry ① 콩나물국 ⑤⑬ 타코야끼 ①⑤⑥⑨⑬ 요구르트 ② 무생채(자율) ⑨⑬ 배추김치(자율) ⑨
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
찰보리현미밥 감자수제비국 ⑤⑥⑨⑬ 마파두부 ⑤⑥⑩⑬⑮ 소시지구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 파인애플 새우바삭양념구이(자율) ⑤⑥⑬ 배추김치(자율) ⑨	찰보리현미밥 바지락미역국 ⑤⑥⑨⑰ 양념파닭 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 오징어초무침 ⑤⑥⑬ 바나나 숙것나물(자율) ①⑤⑥⑬ 배추김치(자율) ⑨	곤드레나물/양념간장 ⑤⑥⑩⑬ 두부된장국 ⑤⑥⑨⑬ 김구이 ⑬ 프렌치토스트 ①②⑤⑥⑬ 블루베리요거트 ② 자반고등어찜(자율) ⑦⑬ 배추김치(자율) ⑨	찰보리현미밥 대구매운국 ⑤⑥⑨⑬ 돼지고기장조림 ①⑤⑥⑩⑬ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 방울토마토 ⑫ 감자/사과/파인애플(자율) ⑤⑥⑬ 배추김치(자율) ⑨	찰쌀밥 잔치국수 ①⑤⑥⑨⑬ 떡갈비/파인애플 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 생선전 ①⑥⑬ 참외 생갯잎무침(자율) ⑤⑥⑬ 배추김치(자율) ⑨
4/29 Mon	4/30 Tue	<div><div>건강</div><div>영양적 균형실천 한국형 식생활 실천</div></div>		<div><div>배려</div><div>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</div></div>
찰보리현미밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨⑬ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 참치김치볶음 ⑨ 해물채소죽 ⑨⑬ 사과/귤/포도(자율) ⑤⑥⑨⑬ 깍두기(자율) ⑨	차수수밥 감자탕 ⑤⑥⑩⑬ 새우계란장조림 ①⑤⑥⑨⑬ 잡채 ①⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑰ 오징어링튀김 ①②⑤⑥ 참외오이무침(자율) ⑬ 배추김치(자율) ⑨	<div><div>환경</div><div>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</div></div>		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판