

## 알레르기 질환 바로알기!

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 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

## 식품 알레르기 진단과 관리



### 1. 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례

### 2. 식품 유발 검사

- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰

### 3. 혈액 검사

### 4. 피부반응검사

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

## 식품 알레르기 증상



구토 두드러기 기침 배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]



## 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리 방법입니다.

### 알레르기 유발식품 표시(예)

4월 8일 금요일	
친환경잡쌀밥/ 애호박감자고추장찌개/(5.6. 10.13.18.) 닭봉간장조림/(5.6.13.15.18.) 주꾸미숙회/ 미나리초무침/(5.6.13.17.) 배추김치/(9.)	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7. 고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16. 쇠고기 17.오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣



## 식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.



## 4월의 절기(한식)-4월 5일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.





## 4월 학교급식 식단 안내



4/3 <b>Mon</b>	4/4 <b>Tue</b>	4/5 <b>Wed</b> 수다날	4/6 <b>Thu</b>	4/7 <b>Fri</b>
친환경기장밥/초 맑은콩나물국/초(5.6.) 매운돼지갈비찜/초(5.6.10.13.18.) 툇두부무침/초(5.) 배추김치/초(9.) 딸기/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/30.7/173.8/4.3	친환경수수밥/초 만두국/초(1.5.6.10.13.16.18.) 코다리무조림/초(5.6.13.18.) 감자행북음/초(1.2.5.6.10.13.15.16.) 도시락김/초 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/26.1/148.8/5.5	친환경차조밥/초 해물짬뽕국/초(5.6.9.13.17.18.) 갯잎간장장아찌/초(5.6.) 우엉어묵볶음/초(1.5.6.13.) 돈육불고기볶음/초(5.6.10.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.2/34.6/142.6/3.7	콩나물밥/초(5.) 팽이버섯된장국/초(5.6.) 양송이피망볶음/초(1.5.6.13.) 허니칠리새우/초(1.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치/초(9.) 양념장/초(5.6.) 요거트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/28.1/143.5/3.5	친환경잡쌀밥/초 애호박감자고추장찌개/초(5.6.10.13.18.) 닭봉간장조림/초(5.6.13.15.18.) 주꾸미숙회/초 미나리초무침/초(5.6.13.17.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/33.8/146.2/3.5
4/10 <b>Mon</b>	4/11 <b>Tue</b>	4/12 <b>Wed</b> 수다날	4/13 <b>Thu</b>	4/14 <b>Fri</b>
옥수수밥/초 시금치된장국/초(5.6.) 콩나물무침/초(5.6.18.) 건파래볶음/초(5.13.) 치킨커튼렛&허니머스타드소스/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.1/28.7/173.2/3.6	친환경보리밥/초 부추바지락국/초(5.6.13.18.) 참나물무침/초 수제함박스테이크/초(1.2.5.6.10.16.) 배추김치/초(9.) 팽이스테이크소스/초(1.2.5.6.12.13.16.) 방울토마토/초(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 ₩601.7/25.9/119.9/4.4	친환경기장밥/초 아욱된장국/초(5.6.) 오이사과무침/초(5.6.13.) 오리불고기/초(5.6.13.) 부들어묵볶음/초(1.5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/21.6/198.6/3.4	친환경차조밥/초 곤약어묵국/초(1.5.6.13.) 탕평채/초(5.6.13.18.) 마늘종장아찌/초 수제돈가스&소스/초(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/30.8/125.1/2.8	친환경경정쌀밥/초 근대된장국/초(5.6.) 닭고구마조림/초(5.6.13.15.) 가지나물무침/초(5.6.) 애호박베이컨볶음/초(5.10.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.6/26.4/125.1/2.7
4/17 <b>Mon</b>	4/18 <b>Tue</b>	4/19 <b>Wed</b> 수다날	4/20 <b>Thu</b>	4/21 <b>Fri</b>
친환경수수밥/초 오리탕/초(5.6.13.18.) 취나물무침/초(5.6.) 도토리묵채소무침/초(5.6.13.) 순살가자미튀김/초(5.6.7.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/22.1/133.9/4.5	친환경차조밥/초 묵은지감자탕/초(5.6.9.10.13.18.) 미트소스스파게티/초(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 브로콜리&다시마초회/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) 새싹보리쿠키/초(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.7/30.7/250/3.9	친환경잡쌀밥/초 우렁살된장국/초(5.6.13.18.) 시금치무침/초(5.6.) 연두부&양념장/초(5.6.) 제육볶음/초(5.6.10.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/29.7/241/3.8	옥수수밥/초 배추된장국/초(5.6.13.18.) 갯잎순나물볶음/초(5.6.) 아몬드멸치볶음/초(13.) 닭고기카레볶음/초(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/24.3/262.9/3.6	친환경보리밥/초 달걀파국/초(1.5.6.) 상추겉절이/초(5.6.13.) 간장무채장아찌/초 통살새우가스/초(1.5.6.9.) 배추김치/초(9.) 타르타르소스/초(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.8/20.7/154.2/3.3
4/24 <b>Mon</b>	4/25 <b>Tue</b>	4/26 <b>Wed</b> 수다날	4/27 <b>Thu</b>	4/28 <b>Fri</b>
친환경경정쌀밥/초 한우육개장/초(1.5.6.13.16.18.) 들깨애호박볶음/초(5.) 순대채소볶음/초(5.6.10.13.16.18.) 고등어구이/초(5.6.7.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.2/21.1/156.7/5.3	친환경영양잡곡밥/초(5) 근대된장국/초(5.6.) 안동찜닭/초(5.6.8.13.15.18.) 열무된장무침/초(4.5.6.18.) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/24.5/169.3/3	친환경기장밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 세발나물겉절이/초(5.6.13.) 진미채볶음/초(5.6.13.17.) 채소계란말이/초(1.5.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.5/32.6/158.2/4.1	볶음밥/초(2.5.6.10.13.16.) 들깨감자국/초(5.6.) 갈비만두/초(1.5.6.10.16.18.) 연배추된장무침/초(5.6.) 깍두기/초(9.) 사과(부사)/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/18.8/107.5/8	친환경수수밥/초 애호박감자된장국/초(5.6.12.) 수육&쌈장/초(5.6.9.10.13.) 오이도라지초무침/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) 상추쌈&쌈장/초(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/31.9/102.3/2.7

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑳잔 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 ◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

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

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

\*쌀: 순창군 친환경쌀(쌀가공품:국내산) \*콩: 국내산(두부콩:국내산) \*배추김치,고춧가루: 국내산 \*쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 \*축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) \*고등어,참치,오징어,꽃게,참조기,미꾸리: 국내산

\*갈치: 세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산 \*수산물가공품: 국내산(진미채:페루산) \*다량어: 원양산 \*주꾸미: 베트남산

\*양고기, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 아귀는 사용하지 않습니다.

◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.