



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

(아나팔락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 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 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

9월 1일 수요일

자장밥S(2.5.6.10.13.16.)
열갈이된장국(5.6.13)
오이소박이(5.6.)
통등심탕수육/소스(1.2.5.6.10.12.13)
배추김치(9.13)

1.난류 2.우유 3.메밀
6.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우
10.돼지고기 11.복숭아
12.토마토 13.아황산류
16.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.

알레르기를 일으키는 식품은
먹지 않아요~.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



9월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
			9/1	9/2
			아미노라이스밥 새알심만두국(1.5.6.9.10.13.16.) 온두부(5.) 상추오이들깨무침(5.6.13.14.16.18.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.) 총각김치(완)(9.) 순수요구르트(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634/33.1/289.3/3.2	혼합잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.6.13.) 피자떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 시금치나물 오징어야채볶음(5.6.9.) 모듬부각(5.6.13.) 배추김치(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.8/31.2/121.9/2.7
9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
찰현미밥 생새우우국(5.6.9.13.) 콩나물무침(5.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 행부추계란말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(완)(9.) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.2/32.1/136.8/3.2	기장밥 추어탕(5.6.13.) 어묵감자조림(5.6.) 청포묵김무침(5.6.) 수제치킨가스/머스터드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(완)(9.) 우리쌀초코머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/30.4/236.4/4.4	후리가게주먹밥(1.5.9.13.) 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.16.) 닭다리오븐구이(5.6.13.15.18.) 꼬막살야채무침(5.6.13.18.) 배추김치(완)(9.) 우리말팔기롤케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.3/33.4/120.3/3.4	보리밥 북어포콩나물국(5.9.13.) 오징어브로콜리속회(5.6.13.17.) 데리야끼제육볶음(5.6.10.13.) 배추겉절이(9.13.) 송편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.4/32.9/121.3/2.5	추석연휴
9/12	9/13	9/14	9/15	9/16
추석연휴	혼합잡곡밥(5.) 낙지연포탕(5.6.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 열무된장무침(5.6.) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.16.17.18.) 배추김치(완)(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 601/32.3/153/3.5	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 울외장아찌 허브치킨/부추야채소스(1.5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.) 자두주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.7/34.4/140.4/4.1	녹차카데킨밥 열갈이감자탕(5.6.9.10.) 오향장육/무쌈(5.6.10.13.) 대파채무침(5.6.13.) 새우살연근전(1.5.6.9.) 배추김치(완)(9.) 요구르트(짜요짜요)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586/35.3/175.7/4.8	찰현미밥 떡만두국(1.5.6.9.10.13.) 연근조림(5.6.13.) 오리훈제(무쌈, 어린이원채소무침)(5.6.13.) 배추김치(완)(9.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/24.7/108.5/2.8
9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
수수밥 닭개장(5.6.15.) 비엔나고구마조림(2.5.6.10.12.13.15.16.) 오이양파무침(5.6.) 임연수구이(5.6.) 배추김치(완)(9.) 미니크림치즈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.2/27.8/84.3/4.7	흑미밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 민물새우시래기지짐(5.6.9.) 너비아니부추무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.3/38/246.8/3.4	콩나물밥(5.6.16.) 미역국(5.9.13.) 김가루실파무침(5.6.) 순살치킨/소스(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(완)(9.) 뽀로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.5/25.5/169.5/2.6	찰현미밥 오징어우국(9.13.17.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 닭고기카레찜(2.5.6.12.13.15.16.18.) 비타민나물된장무침(5.6.) 배추김치(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.8/33.2/164.6/3.3	혼합잡곡밥(5.) 북어두부국(1.5.9.13.) 단호박사태떡찜(5.6.10.) 가지나물(5.6.) 배추김치(완)(9.) 우리쌀치즈볼(1.2.5.6.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 449.2/26.1/104/2.4
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
보리밥 설렁탕순대국(6.10.13.16.) 돈육김치찜(5.6.9.10.13.18.) 삼색나물볶음(4.5.) 총각김치(완)(9.) 단호박죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.7/28/80.5/4.4	서리태밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.) 찜닭(5.6.13.) 감오징어숙회(5.6.) 숙주미나리무침 배추겉절이(9.13.) 미니붕어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.5/28.6/107.5/2.8	카레라이스(2.5.6.10.13.) 순두부계란국(1.5.9.13.) 무말랭이오징어초무침(5.6.13.17.) 새우칠리탕수(1.2.5.6.9.12.13.17.) 배추김치(완)(9.) 갈비만두(1.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617/26.6/141.1/9.2	율무밥 콩가루배추된장국(5.6.9.13.) 도토리묵상추무침(5.6.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 애호박/햄전(1.2.5.6.10.) 배추김치(완)(9.) 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.3/29/168/4.2	혼합잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.18.) 갯잎순볶음(5.6.) 두부양념조림(5.6.13.) 수제맥갈비/소스(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.) 샤인머스캣푸딩(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.2/32.7/284.7/4.6
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲짬			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품: 국내산	고등어,삼치/가공품: 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지: 국내산	오리고기/가공품: 국내산	오징어,아귀: 국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루: 국내산	낙지, 꽃게 : 중국산 / 주꾸미 : 베트남산	
	돼지고기/가공품: 국내산	다랑어(참치캔): 원양산	갈치 : 세네갈	