



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, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용이므로, (아나팔락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



학교급식 알레르기 유발식품 표시

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

알레르기 유발식품 표시(예)

3월 9일

기장밥

누룽지닭죽 (13. 15.)

마파두부 (5. 6. 10. 12. 13. 18.)

치커리사과무침 (5. 6. 13.)

오징어낙지볶음

(5. 6. 13. 17.)

배추김치 (9. 13.)

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.

알레르기를 일으키는 식품은
먹지않아요~.





4월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우


* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산

꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산

* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산 * 건미역: 국내산

◇ 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

3/31 Mon	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
영양잡곡밥(초)(5) 오리고기들깨탕(5.6.13) 오이사와무침(13) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 방어데리야끼구이(4.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/21.1/123.3/5.2	검은콩밥(서리태파쇄)(5) 들깨황태미역국(5.6.9) 모듬피클 청경채무침(5.6) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미늘빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.8/29.6/254.8/4.6	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 유부미소된장국(5.6.7.9.18) 오이지무침(13) 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/29.4/275.8/3.7	찰현미밥 김치수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 시금치무침 한우파채불고기(5.6.13.16.18) 생선까스(5) 배추김치(9) 타르타르소스(1.5.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/36.1/180.2/4.6	클로렐라밥 순살아귀탕(5.6.9) 닭카레조림(2.5.6.12.13.15.16.18) 두부팽이조림(5.6.13) 모듬빈야채샐러드(1.2.5.6.8.12.18) 배추김치(9) 식목일케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.9/36.0/237.7/4.1
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
기장밥 감자옹심이국(5.6.17) 빠얌 달걀비(2.5.6.13.15.18) 당면잡채(5.6.10.13) 햄전&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 갯김치-자율(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/32.9/225.7/3.9	수수밥 계란파국(1.5.6.9) 우영무말랭이조림(5.6.13) 해물볶음우동(5.6.7.9.13.17.18) 떡갈비소스구이(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 우리밀 쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.2/30.6/194.4/3.7	우민찌곤드레밥(16) 팽이두부된장국(5.6.9) 공치김치조림(9) 치커리유자청무침(5.6.13) 각두기(9) 치즈핫도그(1.2.5.6.10.15.16.18) 부추양념장(초)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/28.9/472.1/7.9	발아현미밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13) 진미채조림(5.6.13.17) 오리훈제야채무침(1.5.6.13) 가지어묵볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 짜먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.2/33.8/143.3/1.8	차조밥 어묵무국(1.5.6.8.9) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 케이준샐러드(1.5.6.13.15.18) 머위된장무침 9(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/33.0/299.3/4.9
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
옥수수밥 낙지연포탕(5.6.9) 사천식자장닭갈비(1.2.5.6.13.15.16) 도라지배무침(5.6.13) 치즈스틱(1.2.5.6) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/34.1/76.9/2.2	녹차카테킨쌀밥 청국장찌개(5.9.10) 돈육새송이장조림(1.5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.12.13) 양송이오물렛(1.2.4.12) 각두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.1/36.3/224.0/4.6	카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 황태무달걀국(1.9) 주꾸미굴뱅이무침(5.6.13) 달고기두부전(2.5.6.13) 배추김치(9) 허브소시지구이(2.5.6.10.15.16) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.8/29.5/239.7/3.3	찰현미밥 잔치국수(1.2.5.6.7.9.18) 연두부계란찜(1.2.5.9) 오리고추된장무침(5.6.13) 오징어브로콜리무침(5.6.13.17) 배추김치양념무침(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.0/25.7/204.8/2.7	수수밥 쇠고기 무국(16) 시금치김무침 비엔나고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 간장치킨(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 요거트+바나나(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.9/33.5/252.3/2.8
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
옥수수밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 청경채무침(5.6) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18) 단호박부추전(1.5.6.13) 배추김치(9) 갯김치-자율(9) 듀얼썬파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/30.5/212.9/3.7	기장밥 근대된장국(5.6.9) 오징어두릅초무침(5.6.13.17) 멸치크랜베리볶음(5.6.13) 고구마치즈롤까스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.2/24.1/233.7/3.3	치밥(2.5.6.12.13.15.18) 두부호박된장국(5.6.9) 실곤약굴뱅이무침(5.6.13) 무창아찌무침 배추김치(9) 우리밀 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.0/33.8/221.3/2.6	발아현미밥 뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.16.18) 메추리알케첩조림(1.5.6.12.13) 취나물쌈장무침 삼치연장조림(5.6.13) 배추김치(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.2/24.7/218.1/6.0	영양잡곡밥(5) 콩비지찌개(5.9.10) 두부구이/양념간장(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 참치김치볶음(5.6.9.13.18) 갯김치-자율(9) 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.2/40.8/194.5/5.2

4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed	
강황밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.11.16) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 베이컨스크램블에그(1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 수수부꾸미(5) 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/25.0/209.3/2.6	<현장체험학습>	콩나물밥(5.16) 유부무채국(5.6.7.9.18) 오이사과무침(13) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 크로와상+딸기잼(1.2.5.6.13) 부추양념장(초)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.0/33.1/242.6/3.3	

◇학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.