



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 화요일

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: 중국산,베트남산

꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산

* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 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

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
영양잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.6.9.13.15.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 팽이맛살전(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/29.3/200.9/3.4	클로렐라밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 참나물무침 낙지삼겹새우볶음(2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 감자고로케(1.5.6.10.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/32.2/220.3/4.8	자장밥(1.2.5.6.10.16.18.) 팽이버섯계란국(1.9.13.) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18.) 만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/24/207.9/6.9	수수밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.) 도라지배무침(5.6.13.) 오이한우볶음(5.6.13.16.) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 갓김치(9.) 짜먹는 요구르트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603/39.2/207.4/4.1	찰현미밥 버섯한우찌개(5.6.13.16.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.13.) 치킨도파마(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/34.5/377.6/4
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
영양잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.9.13.) 굴뱅이곤약초무침(5.6.13.17.18.) 토마토스크램블에그(1.2.5.6.12.13.) 돼지고기참스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.4/30/238.7/4.9	찰보리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18.) 연근조림(5.6.13.18.) 취나물쌈장무침(5.6.13.) 제육파프리카볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 단팔파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/32.7/215/5.4	훈제오리김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.) 고기산적떡조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) 사과치커리샐러드(5.6.12.13.18.) 총각김치(9.13.) 단호박스프(2.5.6.13.16.) 스위트파인음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597/20.4/94.3/4.8	흑미밥 북어들깨미역국(5.6.9.13.16.18.) 오이브로콜리초장무침(5.6.12.13.) 닭고기카레볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.18.) 알타리김치(9.) 포도푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.6/27.9/217.7/3.5	발아현미밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 오이소박이(9.13.) 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 가자미양념구이(2.5.6.13.18.) 배추김치(9.) 갓김치(9.) 바나나/방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.7/35.3/211.2/3.4
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
귀리밥(6.) 청국장찌개(5.9.10.13.) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13.18.) 건오징어야채초무침(5.6.13.17.) 쌈장(5.6.13.) 보쌈김치(9.) 황도샐러드(5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.4/36.1/214.3/5	기장밥 쇠고기무국(13.16.) 어묵감자조림(1.5.6.13.16.18.) 숙음열무된장무침(5.6.18.) 순살닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 파래자반 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/31.5/214.1/4.3	비빔밥/약고추장(1.5.6.16.) 맑은콩나물국(5.6.9.13.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 비타민나물 비엔나떡꼬치(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캅쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.9/22/206.6/4.5	강황밥(12.) 참치김치찌개(5.9.13.16.18.) 삼색국무침(유)(5.6.) 멸치통곡물볶음(2.5.6.13.) 떡갈비데리야끼소스구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/36.5/270/5.3	찰현미밥 오징어무국(5.6.9.13.17.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 돼지고기훈제야채볶음(5.6.9.10.13.18.) 굴림만두구이(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/41.3/155.2/4.1
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
찰보리밥 북어계란국(1.9.13.) 청경채무침(5.6.18.) 어묵고추장떡볶이(1.5.6.13.16.) 고등어순살카레구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(9.13.) 청포도젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.5/24.7/224.7/3.5		치밥(1.5.6.9.13.15.) 팽이버섯된장국(5.6.9.13.18.) 무장아찌무침 배추김치(9.13.) 핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.16.) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.4/34.1/255.8/4.7	발아현미밥(초) 콩나물김치국(5.9.13.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 연두부/양념장(5.6.18.) 미역불기맛살볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.9/27.1/234.2/5.1	통밀밥(6.) 아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.) 뼈없는닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 스마일감자튀김(5.6.12.) 보쌈김치(9.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.4/28.2/217.3/3.7

◇ 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.