



식품의약품안전처

주의하세요! 식품 알레르기



'식품 알레르기'란 무엇일까요?

특정 식품을 섭취하면 **면역시스템이 과다 작용하여** 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응으로, 두드러기, 홍반, 가려움증, 기침, 재채기, 호흡곤란, 복통, 구토, 혈압저하, 의식저하 등이 나타나며 심한경우, 전신 과민쇼크(아나필락시스, Anaphylactic shock)로 목숨을 잃을 수도 있습니다.

Check! "알레르기 표시 대상 식품[19종]"



달걀부터 우유, 고기 등 평소에 쉽게 접할 수 있는 식재료들도 알레르기를 유발할 수 있는 식품이라고 합니다.

사람마다 알레르기 유발 식품의 종류와 그 증상은 다양합니다.

식품 알레르기가 있다면, 예방을 위해 알레르기 유발 식품이 포함되었는지 확인하는 것이 매우 중요합니다.

식품 알레르기 예방법은 무엇이 있을까요?



자신이 어떤 식품에 민감한지 알레르기 진단 받은 식품은 알레르기 유발물질 음식 주문 시 알레르기 유발 물질이 사전검사하기 섭취 하지 않도록 주의하기 표시사항 확인 후 제품 구입 들어가는지 확인 후 주문하기

알레르기 유발식품 표시 확인방법

원재료명 **밀가루(말-미국산), 가공유지, 소트닝, 정제유지(호주산)** 백설당, 산도조절제, 역상과당, 천일염, 액이온알, 레시틴, 유정단백분말, 효소제, 합성착향료(브레드향)
특정성분 및 함량 **밀가루 함량 53.5%** **밀,새우,대두,우유 함유**
보관방법 실온보관, 개봉후에는 냉장보관하여도 변질위험이 있으니 한번에 사용하여 주십시오.

해당 제품이 재료로 쓰인 경우
함유된 양과 관계없이 **원재료 명 제품 포장지에 표시!**

★ 바탕색과 구분되는 별도의 알레르기 표시란 필수 ★

우유, 대두, 밀, 토마토, 쇠고기 함유
유통기한 윗면 표시일까지
이 제품은 메밀, 밀, 우유, 계란, 복숭아, 게를 사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.

같은 제조 과정을 통해 생산해 불가피하게 혼입 가능성이 있는 때도 주의사항 문구 표시

'학교 급식'에서 알레르기 유발식품 확인하는 법!

식단표를 보면 먹을 때 주의해야 할 알레르기 유발 식품이 표시되어 있습니다!

식단표 메뉴 옆 숫자를 읽어보면 알 수 있죠! ★★

<예시 식단>

수요일

잔치국수(1,5,6,9,13,16)
케이준치킨샐러드(1,2,5,6,13)
배추김치(9,13)
초코도넛(1,2,5,6)
딸기

음식명 옆에 적혀있는 번호로 알레르기 유발 음식이 포함되었는지 확인 할 수 있어요!

[예시]

<알레르기 표시정보>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳잣

★식품알레르기가 있는 학생은 사전에 식단명을 확인하시고 원인 식품에 주의할 당부 드립니다.

'잔치국수'를 예를 들면, 잔치국수에는

1)난류 5)대두 6)밀 9)새우 13)아황산염 16)쇠고기 등 식재료가 들어가니 해당식품에 알레르기가 있는 학생은 주의해야한다고 이해하면 됩니다.

※ 출처 : 교육부, 식품의약품안전처, 서울특별시식생활종합지원센터, 식품안전나라, 강원도학교식생활교육연구회

※7,8월 예정식단표※

월	화	수(수요일은다먹는날)	목	금	영양량알림
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	주간평균영양량
친환경찰현미밥 나카카썸볶음(6.9.10.13.17.18) 돈육단호박조림(5.6.10.13) 연두부/양념장(5) 김치류(9) 망고패션후르츠사베트(13)	친환경잡곡밥(5) 애호박돼지찌개(5.9.10.13) ★납작당면짬뽕(5.6.13.15) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 찰보루빵(1.2.5.6) 김치류(9) 야채스틱/쌈장(자율)(5.6.13)	★밥버거(1.2.5.6.13) 우동장국(1.2.5.6.9.13.18) ★로제떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 만두튀김(5.6) 김치류(9) ★야쿠르트(2)	친환경녹미밥 ★설렁탕&당면(1.9.16) 시금치나물(자율) ★마파두부(5.6.10.12.13.18) 고등어갈비구이(5.6.7.13) 김치류(9) / 골드키위	친환경차수수밥 죽순우렁살된장국(5.6.9) 달걀찜(1.2) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 궁채나물(5.6) 김치류(9) / 멜론	열량kcal: 819.2 단백질g: 18.5 칼슘mg: 260.5 철분mg: 4.1
7/8	7/9	7/10 글로벌데이(대만)	7/11	7/12	주간평균영양량
친환경홍미밥 ★비빔냉면(3.5.6.13) 바지락수제비(5.6.9.13.18) ★편육(5.6.10.13) 오이고추된장무침(자율)(5.6.13) 보쌈김치(9) / 방울토마토(12)	친환경밀쌀밥(6) 소고기미역국(5.6.9.16) 병어감자조림(5.6.13) 고구마대나물(자율)(5.6.9.13) 에그랑땡(1.2.5.6.10) 김치류(9) / 파인애플	친환경잡곡밥(소량)(5) 탄탄면(2.4.5.6.9.10.13.16.17.18) 고들단무지무침(13) 치파이(1.5.6.15) 김치류(9) ★버블티(2.13)	친환경찰흑미밥 물만두국(1.5.6.9.10.18) 닭감자조림(5.6.13.15) 로메인겉절이(자율)(5.6) 시금치나물 / 김치류(9) 구슬아이스크림(1.2)	친환경찰보리밥 도토리묵냉국(1.5.6.9.13) ★알갈자버터구이(2.13) 콩나물꼬시래기무침(5) 제육볶음(5.6.10.13) 김치류(9) / 수박	열량kcal: 793.8 단백질g: 18.9 칼슘mg: 262.7 철분mg: 4.6
7/15	7/16	7/17	7/18 저탄소식단	7/19	주간평균영양량
쌀밥(자율) 영양닭죽(9.15) ★햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13) 소이메추리알조림(1.5.6.13) 오징어도라지초무침(5.6.13.17) 퓌트추열무김치(9)	친환경오색쌀밥 오징어무국(5.6.9.13.17) 매콤사태떡조림(5.6.10.13) 양배추찜&쌈장(5.6.13) 방풍나물무침 김치류(9) ★미숫가루(2.5.13)	돈까스덮밥(자율)(1.5.6.10.13) 된장국(자율)(5.6.9) 실곤약야채무침(5.6.13) 뮤즐리멸치볶음(5.6.9.13) 김치류(9) ★과일화채(11.13)	친환경찰발아현미밥 ★크림케이크우동(2.5.6.12.13.16.18) 순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 삼치데리아끼구이(5.6.13) 김치류(9) 깻잎장아찌(자율)(13) ★토마토카프레제(1.2.5.6.12)	친환경귀리밥 추어탕(5.6.9.13) 오리훈제부추볶음(5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6) 깻잎김치(자율)(5.6.13) 김치류(9) / 과일푸딩(2)	열량kcal: 831.4 단백질g: 19.6 칼슘mg: 415.5 철분mg: 5.4
7/22					8/16
유부장국(5.6.9.) 양배추샐러드/참깨(1.2.4.5.13) 콩튀각실치볶음(5.13.) ★치즈볼(1.2.5.6.) ★치밥(1.2.5.6.12.13.15.) 김치류(9.) 1,046.8/68.3/409.2/4.4					★불고기덮밥(5.6.10.13.18) 연두부새우젓찌개(5.9.13.18) 쌈배추겉절이(5.6.9.13) 참나물무침(자율) 어두부전/소스(1.5.6.12.13) ★멜론 827.7/45.8/300.7/5.1
8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	주간평균영양량
친환경잡곡밥(5) 사골우거지국(5.6.9.13.16) 참치마요김쌈(1.5.6.13) 숙음열무된장무침(자율)(5.6) 포테이토방어구이(5) 김치류(9) 토마토꿀절임(12)	친환경찰현미밥 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 김치콩나물국(5.6.9) 떡갈비&파채(5.6.10) 김치류(9) 깻잎김치(자율)(5.6.13) ★아이스슈(1.2.5.6)	장어덮밥(1.5.6.13) 근대된장국(5.6.9.18) 부추오이무침(5.6.13) ★닭꼬치(5.6.12.13.15) 김치류(9) ★야쿠르트(2)	친환경기장밥 맑은대구탕(5.6.9.18) 시금치나물(자율) 견과류멸치볶음(4.5.9.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 김치류(9) 파인애플	친환경밀쌀밥(6) 동태순살콩나물국(5.6.9) 썩갈두부무침(5) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15) 김치류(9) ★과일푸딩 깻잎무쌈(자율)	열량kcal: 825.9 단백질g: 20 칼슘mg: 330.1 철분mg: 5.2
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	주간평균영양량
친환경찰보리밥 ★부대찌개(1.2.5.6.9.10) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 건파래볶음(13) 삼치카레구이(2.5.6.13) 김치류(9) ★수제망고요거트(2.13)	친환경녹미밥 열갈이들깨된장국(5.6.9) ★쫄면야채무침(5.6.12.13) ★삼겹살구이(10) 김치류(9) ★수박 친환경야채쌈(자율)(5.6.13)	김주먹밥(1.2.5.6) ★물냉면(1.3.5.6.13) ★찐만두(고김)(1.5.6.10.18) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 김치류(9) ★과일주스(13)	친환경찰흑미밥 ★수제마늘빵(2.5.6.13) 토란대오리탕(5.6.9.13) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 콩나물파채무침(5.6) ★사먹는햄구이(1.2.5.6.10) 김치류(9)	★김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18) 달걀파극(1.5.6.9) 청포묵미나리무침(5.6) 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15) 김치류(9) 골드키위	열량kcal: 812.2 단백질g: 18.4 칼슘mg: 267.4 철분mg: 4

※ 알림마당

☞ 급식기간 : 2024. 7. 1. ~ 2024. 8. 30. (27회)

☞ 국내산: 쇠고기(한우), 돼지고기/가공품, 닭고기/가공품, 오리고기/가공품, 오징어, 낙지, 뱀장어, 수입산(러시아) 명태, 국내치어양식 미꾸라지, 국내산 고춧가루, 국내산 무농약쌀만 사용하며 배추김치를 포함한 모든 김치는 국내산 재료를 사용하여 직접 담가서 제공합니다.

☞ 학교급식 알레르기정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생신염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴·전복·홍합등), ⑳자의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않는 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

☞ 식단 및 급식관련 자료를 송정중학교 홈페이지⇒학교운영⇒학교급식란을 통하여 제공하고 있으니 많은 관심바랍니다.

송 정 중 학 교 장