



알레르기 유발식품 조사

학부모님 안녕하십니까?

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아짐에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 **알레르기 유발식품 표시제**를 실시하고 있습니다.

이에 본교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내하고 있으니 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다. 성장기 학생들이 특정 식품을 계속적으로 섭취하지 않을 경우 영양적 불균형이 발생할 수 있으니 가정에서는 대체 식품이나 음식을 제공하여 주시면 건강에 많은 도움이 될 것으로 사료됩니다.

알레르기 유발식품 표시가 되어있다고 해서 위험한 것은 아니며, **[특정식품에 대한 알레르기 반응 조사]**를 통해 학생의 알레르기 반응 여부를 파악하여 학교급식 지도 및 생활지도에 참고하고자 하오니, **해당 학생은 뒷장을 작성하여 3월 6일(월요일)까지 담임교사에게 제출하여 주시기 바랍니다.**

* 기한 내 미제출시 해당 없는 것으로 간주합니다.

■ 참고사항

1. 식단에 표시될 19가지 알레르기 유발식품의 종류

- 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

2. 알레르기 표시가 된 학교 급식 식단표(예)

차조밥 쇠고기미역국5.6.16. 닭갈비5.6.13.15. 잡채5.6.8.10.13. 배추김치9.13. 파인애플스틱 우유2.
--

- 간장에는 주 원료인 콩과 소량의 밀이 들어가므로 (5),(6)이 표시됩니다.
- 된장에는 콩이 들어가므로 (5)가 표시되고, 고추장에는 콩이나 밀이 들어가므로 역시 (5),(6)이 표시됩니다.
- 배추김치, 깍두기에는 새우젓이 들어가므로 (9)가 표시됩니다.
- 콩기름으로 볶거나 튀기는 모든 요리에 (5)가 표시됩니다.
- (13)아황산염은 식품이 상하거나 색깔이 변하는 것을 막기 위한 보존제로 대부분의 식품에 있습니다.
- 위에 표시된 19가지 식품이 주재료의 경우는 물론이고 양념에라도 들어가게 되면 해당숫자로 표시됩니다.

2023. 2. 23.

포 담 초 등 학 교 장

관인생략

식품 알레르기

● 식품 알레르기란 무엇일까요 ?

- 특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역 이상반응으로 특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 됩니다.
- 일정기간이 지난 후 다시 똑같은 음식을 섭취할 때 이미 생산되어 있는 특이항체와 음식물내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으킵니다.

● 알레르기의 증상 - 각 기관별 증상은 ?

- 피부의 두드러기가 가장 흔한 증상이며 호흡기(천식), 소화기(복통, 설사, 혈변), 순환기(후두의 부종과 기관지천식으로 기침, 호흡곤란, 쇼크), 신경계(두통, 다한), 비뇨기(혈뇨), 운동기(관절염), 눈(알레르기성 결막염)등의 증상을 동반하기도 합니다.

● 식품 알레르기의 치료 및 예방법은?

- 치료법은 원인 식품을 정확히 진단하여 피하는 것입니다. 흔히 생선 또는 돼지고기 등이 원인이 된다고 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 무분별하게 이들 식품을 금지함으로써 오히려 편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있습니다.
- 따라서 전문의에 의한 정확한 원인 식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품을 금지하고 그 식품이 포함되어 있는 가공식품등도 함께 금해야 합니다. 예를 들면 우유가 원인일 경우에는 우유가 들어있는 요구르트, 과자, 식빵, 아이스크림 등도 함께 조심해야 합니다.

● 식품 불내증이란?

- 식품 불내증은 우리 몸이 섭취한 식품을 제대로 분해하지 못해 소화기에서 일어나는 반응입니다. 따라서 효소 결핍, 식품첨가물이나 식품에 자연적으로 존재하는 화학물질에 대한 과민반응 때문에 일어납니다. 그러한 식품의 경우 적은 양을 섭취하는 경우 문제가 나타나지 않기도 합니다.
- 식품 불내증의 대표적인 것으로 유당불내증 (lactose intolerance)이 있는데, 체내에 우유의 주요 당류인 유당을 분해하는 효소가 부족해서 발생합니다.

식품 알레르기로 오인되는 것 중에 하나가 바로로 **식품 불내증**입니다. 식품 알레르기와 식품 불내증의 증상 중 일부는 서로 비슷하지만 이 둘 간의 차이를 이해하는 것은 매우 중요합니다. 식품 불내증의 경우 특정 식품 섭취 시 소화가 어렵고 불편한 기분이지만 식품 알레르기의 증상으로 생명이 위협받을 수도 있습니다.

*자세한 알레르기 표시 식단은 [학교홈페이지/학교급식/식단안내](#)를 참고하세요.

식품알레르기 조사

_____학년 _____반 이름_____

본 조사서는 학생 식생활 및 급식 지도를 위한 참고 자료로만 활용할 예정이오니 자세하게 응답하여 주시기 바랍니다.

1. 학생이 특정 식품에 알레르기 반응이 있습니까?

- ① 해당없음 ② 알레르기 반응 있음 (아래 문항 작성해주세요.)

1-1. 알레르기 반응을 보이는 해당 식품에 ○표시 해주세요.

번호	식품	○표	번호	식품	○표	번호	식품	○표
1	난류		7	복숭아		13	아황산류	
2	우유		8	토마토		14	호두	
3	메밀		9	아황산염		15	닭고기	
4	땅콩		10	호두		16	쇠고기	
5	대두		11	닭고기		17	오징어	
6	밀		12	소고기		18	조개류	
19	잣		기타(식품명을 적어주세요) _____					

2. 학생 스스로 식품알레르기 원인식품을 알고 가려 먹을 수 있습니까?

- ① 예 ② 아니오

3. 알레르기 반응 양상을 적어주세요.

가벼운 증상 후 자연적으로 사라짐	병원 치료를 요함	응급 상황 발생 (호흡곤란, 쇼크 등)	기타

4. 알레르기로 인한 진단이나 치료 현황

진료(치료)시기	병원명	검사방법	비고

위 조사를 식품알레르기 증상조사용으로 제출하며 개인정보제공에 동의합니다.

2023 . 3.

보호자 : _____ (서명)

포담초등학교장 귀하

★ 식품 알레르기가 있는 학생은 3월 6일(월)까지 반드시 보호자 확인 서명 후 담임선생님께 제출 ★