

5월 - 영양 식생활 교육자료

식품알레르기란?

식품 섭취 후 면역 이상 반응으로 인하여 특정 음식물을 병원체로 인식함으로써 몸에서 반응하는 것을 말합니다.

식품알레르기의 주요 원인 식품은?



출처 : 교육부 학생건강정보센터

식품알레르기의 증상은?

식품알레르기의 일반적인 증상은 개인마다 차이가 있고, 나타나는 시간이나 증상이 다를 수 있습니다. 평균적으로 **피부발진, 가려움, 붉어짐, 두드러기** 등이 나타나거나, 심할 경우 **호흡곤란**이 와 위험할 수 있어요.



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

식품알레르기 유발 식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰살생선
우유	두유

식품알레르기 표시

식단표	[알레르기 표시 식품]
찰쌀밥 조랭이떡국 (5.6.16.) 돼지갈비조림 (5.6.10.13.16.) 시금치무침(5.6.) 배추김치 (9.) 딸기	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

* 알레르기를 일으키는 식품에 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다.

5월의 제철음식



두릅

따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!



취나물

전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.



장어

팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.



매실

잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 자랑하는 매실은 피로 회복에 절대강자입니다.



다슬기

청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.