



영양·식생활 소식

식품 알레르기 관리

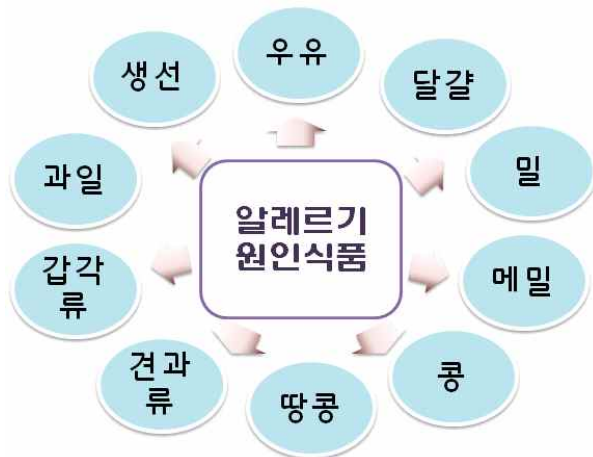
면역과 알레르기

면역	알레르기
곰팡이, 세균 등 각종 병원균을 이겨내는 힘	식품, 먼지, 꽃가루, 애완견 등에 민감한 면역반응을 일으켜 가려움, 기침을 동반하는 증상

식품 알레르기란?

특정 식품을 먹어서 발생하는 다양한 이상 반응 중 우리 몸의 면역계가 식품 중 단백질이나 기타 성분을 항원(적군)으로 인식하고 히스타민 또는 항체를 만들어 구토, 복통, 설사, 소화불량, 발진, 두통 등의 증상을 일으키는 것입니다.

알레르기 주요 원인식품



※ 개인별로 알레르기 원인 식품은 다를 수 있음.

식품 알레르기 주요 증상

급성두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 **급격한 반응(아나필락시스)** **이므로 주의**를 기울여야 합니다.

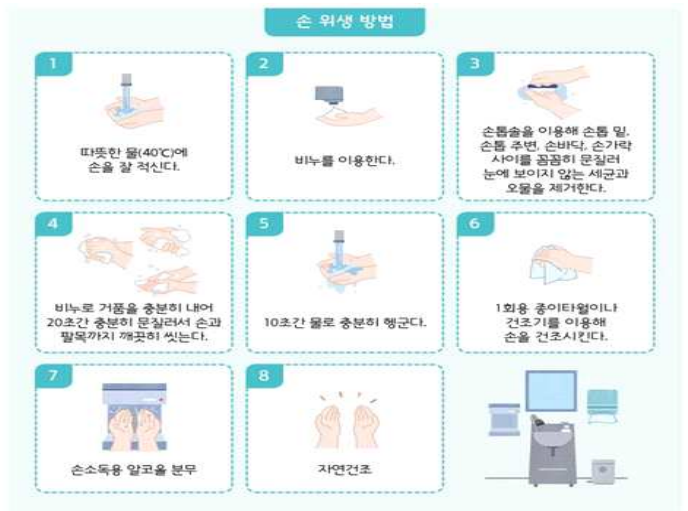


위생·안전 소식

손 위생관리

우리 손에는 육안으로 확인되지 않는 미생물이 존재하며 조리작업 과정 동안 식재료, 식기구, 음식 등을 오염시켜 식중독을 일으킬 수 있습니다.

따라서 이러한 미생물로 인한 오염을 예방하기 위해서는 올바른 손 위생관리가 매우 중요합니다.



*출처 : 교육부 : 유치원급식 위생관리 안내서

글로벌Day(이달의 세계문화 음식의 날)



일본(Japan)

일본 음식 문화의 특징

눈과 입으로 먹는 일본 음식은 계절에 따라 그릇과 음식을 조화시킴으로써 음식의 맛과 아름다움을 살립니다.

- 주식과 부식이 구분되어 있고, 주식으로 쌀밥을 먹습니다.
- 두부, 유부, 미소, 간장, 나토 등을 많이 활용합니다.

가츠동 (한국식 돈까스 덮밥)

가츠동은 일본 요리 중 돈부리의 대표 메뉴 중 하나로, 밥 위에 계란 반숙과 장국으로 졸인 돈가스와 양파를 얹어 먹는 일본의 음식입니다.



'카츠'가 '이긴다'는 뜻의 '카츠(勝つ)'를 연상시키기 때문에 중요한 시험이나 시험, 거래 등을 앞둔 사람들이 많이 찾는 음식입니다.