



4월 영양소식

2024 - 영양2호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, 식생활관 070-7609-5435

식품알레르기

식품알레르기가
생겼어요



※ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.
혈압이 낮아져서
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,
빨간 점이 나고
몸이 가려워요.

※ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

- ① 난류(가금류에 한함) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아
⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기
⑰ 오징어 ⑱ 조개류(전복·홍합·굴 포함) ⑲ 잣

식단표

팔밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기」가
들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은
먹지 않도록 해요.

※ 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을 확인**하도록 해요.



지구의 날 저탄소 그린밥상'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동을 비롯해서 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.



'저탄소 그린밥상' 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 그린밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 그린밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 저탄소 그린밥상 운영
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리 방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처: 식품알레르기교육 참고자료(교육부), 식품의약품안전처, 다음 검색]



4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
찰현미밥 쇠고기미역국(16) 오징어채조림(13.17) 치커리상추무침(5.6.13) 당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 585.8/18.1/141.5/3.1	찰보리밥 숙된장국(5.6.9) 돼지고기수육(5.6.10) 감자볶음 배추김치(9) 숙음배추겉절이(13) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 561.0/27.0/151.0/3.6	홍국쌀밥 순두부찌개(5.6.9.10) 코다리찜(5.6.13) 취나물무침(5.6.13) 돼지고기완자(1.6.10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 631.3/40.8/207.5/4.3	홍국쌀밥 쌀짜장면(2.5.6.13) 닭개장(5.6.15) 달래오이무침(5.6) 배추김치(9) 젤리스틱 알감자버터구이(2) *에너지/단백질/칼슘/철 663.7/33.4/121.8/3.0	강황쌀밥 오징어묵국(5.6.13.17) 사색묵무침(5.6.13) 콩나물무침(5.13) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 조각케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 604.7/27.1/75.9/2.9
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 선거일	4/11 Thu	4/12 Fri
친환경귀리밥 한우낙지탕(5.6.16) 감자조림(2.5.6.13) 유채나물(5.6) 삼겹살고추장구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 666.6/26.4/98.9/2.8	찰보리밥 들깨수제비국(5.6) 청포묵상추무침(5.6) 쇠고기가지볶음(5.6.16) 치즈달걀말이(1.2) 총각김치(9) 토핑요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 639.2/27.0/218.9/3.5	 제22대 국회의원선거	강황쌀밥 복어달걀국(1.5) 마늘콩무침(5.6.13) 숙주볶음 치즈포크커피(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 생오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 628.7/33.6/140.6/2.5	홍국쌀밥 새우호박국(9.13) 돼지갈비김치찜(9.10) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 떡꼬치(연떡소떡) *에너지/단백질/칼슘/철 633.4/27.9/114.6/2.1
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
차수수밥 우렁장국(5.6) 두릅숙회(5.6.13) 호박전(1.6) 미니그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 572.5/19.1/228.9/2.9	찰현미밥 참치찌개(5.6.9) 연근조림(5.6.13) 비타민나물 닭고기볶음(5.6.13.15) 깍두기(9) 페퍼로니콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 669.4/29.3/234.1/2.6	스테이크볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16) 콩나물국(5.9) 계란장조림(1.5.6.13) 다시마국수초무침(5.6) 무채장아찌(13) 배추김치(9) 깍두기(9) 양버터호두과자(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 590.2/23.4/455.6/5.9	찰현미밥 볶음우동(5.6.9.12.13.18) 사골곰탕(13.16) 도라지오이무침(5.6.13) 치킨까스(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 망고푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 657.9/30.2/60.1/2.1	한우비빔밥(5.6.13.16) 근대국(5.6) 행계란전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 단호박죽(13) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 598.8/21.2/120.9/2.8
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu 재탄소그린밥상	4/26 Fri
찰쌀밥 돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13) 머위나물(5.6.13) 시금치쫄갸나물 한입떡갈비(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철 615.0/23.2/110.4/2.4	찰보리밥 열무된장국(5.6) 돈육장조림(5.6.10) 오이지무침(13) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 고구마맛탕(13) *에너지/단백질/칼슘/철 585.7/21.8/131.2/2.3	홍국쌀밥 쇠고기묵국(5.6.16) 브로콜리숙회(5.6.13) 콩나물잡채(5.13) 삼치구이(5.6.13) 배추김치(9) 핫도그(탱글뿌듯핫도그)(1.2.5.6.10.16) *에너지/단백질/칼슘/철 605.5/22.0/136.3/1.9	강황쌀밥 찜뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 들미나리초무침(5.6.13) 생선까스(오븐)(1.5.6.13) 콩단백솜불적화구이(1.5.6) 갇김치(9) 케플쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 660.2/27.7/163.9/4.5	친환경귀리밥 아욱들깨국(5.6.9) 청경채무침 돼지고기탕수육(1.5.6.10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 566.8/18.9/261.5/5.5
4/29 Mon	4/30 Tue			
찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 참나물무침 한우불고기(5.6.13.16) 간소새우(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 딸기라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 651.8/27.2/172.2/3.0	삼색옥수수쌀밥 고기완자탕(1.5.6.10.16.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 곤드레나물무침(13) 낙지볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 592.8/23.2/158.0/3.5	◇ 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		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://chunpo.es.kr/> ->알림마당->식생활관
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 최선을 다합니다
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 누리집 **급식 게시판에 축산물 이력번호**를 게시하고 있습니다.