



미래역량을 갖춘
지·덕·체가 조화로운
인재양성

봉동영양소식

2025년 4월호

발행인: 봉동초등학교장
편집인: 교감
역은이: 영양교사
영양상담실 ☎ 070-4323-5206

식품알레르기 바로 알기!

식품알레르기란?

식품 섭취는 영양분을 공급해 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응을 '식품알레르기'라고 합니다.

그러나 식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기는 아닙니다. 식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생하는 이상 반응을 통칭하여 '식품 이상 반응'이라고 하는데, 면역학적인 반응에 의해 발생하는 경우를 '식품알레르기'라고 하고 증상은 유사하나 면역학적 기전이 아닌 경우를 '식품 불내성'이라 합니다. 예를 들어 우유를 먹은 후 복통 등의 이상 반응이 나타났더라도 '유당불내증'인 경우에는 식품알레르기가 아니므로 병원에서의 검사를 통한 정확한 진단이 필요합니다.



식품알레르기 증상

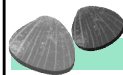
식품알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있습니다.



식품알레르기 이렇게 관리해요

식품 알레르기의 가장 확실한 치료이자 예방법은 원인 식품을 제한하는 것입니다.

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않습니다.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
4. 영양 선생님과 상담하고 급식에 들어 있는 식품을 확인합니다.
5. 응급상황을 대비해 보건 선생님께 약을 맡겨둡니다.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.



우리 학교급식에서의 식품알레르기 관리

학교급식에서는 19가지의 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호를 표시한 식단표를 제공합니다.

▶ 학교급식 식단표에 표시하게 되어 있는 식품

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

(예시) 2025.4.3.

오색미밥
닭고기무국⑮
등갈비김치⑤⑥⑨⑩⑬
쫄면/튀김만두①⑥⑩
배추김치⑨⑬
참외
머위된장무침(선택)⑤⑥

자료 및 그림 출처 : 식품알레르기 교육 참고자료(2016, 교육부), 식품알레르기
이렇게 알아보아요(2011, 서울시교육청),
KDA 국민영양(2021.3. 대한영양사협회), 경기 온나눔 콘텐츠



4월 학교급식 식단 안내

먹을만큼! 남김없이! 깨끗하게!

잔반 Zero! '빈그릇운동' 함께 해요.



<div>먹을만큼! 남김없이! 깨끗하게!</div> <div>잔반 Zero! '빈그릇운동' 함께 해요.</div> <div></div>	<div>4/1 Tue</div> <div>발아현미밥 순대국①⑤⑥⑩⑮⑯ 유린기②⑤⑥⑮⑯ 시금치삼색나물① 배추김치⑨⑬ 바나초코음료② 전갱이구이(선택)⑤⑥⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 658.2 22.8 152.2 4.7</div>	<div>4/3 Wed 수다날</div> <div>장조림계란밥①②⑤⑥⑩⑬⑯ 김치콩나물국⑤⑨ 채나물①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 배추김치⑨⑬ 에그타르트①②⑤⑥⑬ 강원나물밥(선택)⑤⑥</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 646.8 28.3 170.2 2.7</div>	<div>4/3 Thu</div> <div>오색미밥 닭고기무국⑮ 돼지갈비김치찜⑤⑥⑨⑩⑬ 쫄면/튀김만두①⑥⑩ 배추김치⑨⑬ 참외 머위나물무침(선택)⑤⑥</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 712.2 26.1 93.5 6.7</div>	<div>4/4 Fri</div> <div>찰현미밥 물만두국①⑥⑩ 닭살오븐구이①②⑤⑥⑮⑯ 견과류멸치조림④⑤ 배추김치⑨⑬ 자두맛음료②⑬ 샐러드(선택)②⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 560.7 30.4 166.0 4.0</div>	
	<div>4/7 Mon</div> <div>홍미밥 한우시골곰탕①⑬ 닭감자볶음⑤⑥⑬⑮ 알어묵볶음①⑤⑥⑬ 배추겉절이⑨⑬ 초코칩 파이①②⑤⑥⑬⑯ 채소숙회(선택)⑤⑥⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 642.9 26.1 90.1 2.6</div>	<div>4/8 Tue</div> <div>검정쌀밥 참치김치찌개⑤⑨⑬⑯ 닭살두부전①②⑤⑥⑮⑯ 목살된장구이⑤⑥⑩⑬ 총각김치⑨⑬ 숙갠떡 풋마늘무침(선택)⑤⑥</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 699.4 34.5 66.0 2.3</div>	<div>4/9 Wed 수다날</div> <div>수수밥 돔배국수⑤⑥⑩⑬⑯ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑬ 색 다른 과일⑫ 숙갠무침(선택)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 777.9 24.3 78.5 1.8</div>	<div>4/10 Thu</div> <div>기장밥 소고기낙지찌개⑬ 귀바로우①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 매추리알곤약조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 아이스망고 양배추찜(선택)⑤⑥⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 673.8 26.8 238.1 2.7</div>	<div>4/11 Fri</div> <div>영양잡곡밥⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 햄전①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨⑬ 단팥빵①②⑤⑥ 청경채찜(선택)⑤⑥⑬⑯</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 689.1 28.0 222.9 2.7</div>
	<div>4/14 Mon</div> <div>찰보리밥 하방오리탕⑤⑥ 계란말이①⑤⑬ 거파래볶음⑤⑬ 배추겉절이⑨⑬ 요구르트② 채소스틱(선택)⑤⑥</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 602.1 20.5 142.0 3.0</div>	<div>4/15 Tue</div> <div>귀리밥 호박김치고추장찌개⑤⑥⑩ 고기완자전①⑤⑥⑩⑬⑯ 김구이⑬ 배추김치⑨⑬ 플라워파이①②⑥ 달래오이무침(선택)⑤⑥⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 728.6 22.8 111.0 2.5</div>	<div>4/16 Wed 수다날</div> <div>개살밥①②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬⑯ 유부된장국⑤⑥ 카레볶음②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 배추김치⑨⑬ 핫도그&요구르트①②⑤⑥ 갯잎장아찌(선택)⑤⑥</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 631.5 37.2 246.9 2.9</div>	<div>4/17 Thu</div> <div>수수밥 명태코다리국⑤⑥ 돼지고기잡채볶음⑤⑥⑩⑬ 소세지대떡볶음②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 야채튀김⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 두릅숙회(선택)⑤⑥⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 662.0 40.5 224.7 3.0</div>	<div>4/18 Fri</div> <div>녹미밥 마리탕①②④⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 떡갈채소구이⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 배추김치⑨⑬ 붕어빵&감물주스①②⑤⑥⑬ 공작김치찜(선택)⑤⑥⑨⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 803.0 22.3 113.1 3.6</div>
<div>4/21 Mon</div> <div>찰현미밥 꽃게되장국⑤⑥⑧⑯ 장조림오리불고기⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 두부양념구이⑤⑥ 배추겉절이⑨⑬ 요구르트② 에너지로몬개소스(선택)⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 638.9 28.6 173.6 3.3</div>	<div>4/22 Tue</div> <div>기장밥 모듬해물개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 탕수육①⑤⑥⑩ 삼색계란찜① 총각김치⑨⑬ 딸기소르베 파김치(선택)⑨⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 644.8 24.7 78.4 6.7</div>	<div>4/23 Wed 수다날</div> <div>토마토채소대떡②⑤⑥⑩⑫⑬ 시래기국⑤⑥ 닭오븐구이⑮ 배추김치⑨⑬ 초코머핀①②⑤⑥ 오이지무침(선택)⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 671.5 35.4 270.3 3.6</div>	<div>4/24 Thu</div> <div>찰보리밥 어묵국①⑤⑥ 롤도가스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 감자볶음⑫⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨⑬ 짜먹누요구르트② 세발나물무침(선택)⑤⑥⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 529.5 20.2 207.5 2.1</div>	<div>4/25 Fri</div> <div>발아현미밥 감자옥식이국⑤⑥⑦⑯ 돼지고기수육⑤⑥⑩⑫⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑯⑰ 배추김치⑨⑬ 고기만두①⑤⑥⑩⑬⑯⑰ 쌈채소(선택)⑤⑥⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 629.9 38.5 161.1 3.6</div>	
<div>4/28 Mon</div> <div>영양잡곡밥⑤ 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩ 미트볼조림①②⑤⑥⑩⑮⑯ 생서너들린①⑤⑥ 깍두기⑨⑬ 복숭아젤리 취나물무침(선택)⑤⑥</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 633.8 23.2 141.5 3.0</div>	<div>4/29 Tue</div> <div>청차조밥 돈코츠라멘①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 오리후제①②⑤⑥ 지미채우엉볶음⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑨⑬ 참외 토마토겉절이(선택)⑫⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 838.2 30.1 137.0 1.9</div>	<div>4/30 Wed 수다날</div> <div>카레밥①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑰ 복어국①⑬ 돼지고기강정②⑤⑥⑩⑬⑯ 단무지⑬ 배추김치⑨⑬ 미니피자②⑥⑩⑬ 파김치(선택)⑨⑬</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분 579.5 33.1 250.7 2.3</div>	<div><div>건강한 식사는 알맞게 생활은 바르게 활동은 다양하게</div></div>		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보: <http://school.jbedu.kr/bongdong> -> 교육마당 -> 식생활관 소식 -> 게시판

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎070-4323-5206)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2025. 03. 28.
봉 동 초 등 학 교 장