



“꿈과 사랑이 넘치는 행복한 학교” 가정통신문

제 2025 - 호
발송일 2025. 03. 25.
발송처 부안고등학교

관인생략

제 목

4월 영양소식지



식품알레르기

※ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상

적인 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.
겨울초원장무침5.6.13
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 않습니다.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 합니다.
- 영양선생님과 상담하고, 급식에 들어 있는 식품을 확인하도록 합니다.



지구의 날

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



‘환경지킴 밥상’ 목적 및 방침

- 기후변화 대응 및 학생건강을 위한 육류 위주 식습관 개선
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 환경지킴 밥상 운영
- 자연과 인간의 공존을 위한 생명존중 교육 실현
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- ‘수요일 다 먹는 날’ 주1회 운영, 주 2회 이상 채식(과일) 메뉴 추가 제공
- 기후위기 대응, 저탄소 환경급식에 대한 식생활교육과 함께 운영
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리 방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



4월 학교급식 식단 안내



	4/1	4/2	4/3	4/4
	찰현미밥 쇠고기미역국 동안동침갈비 청경채무침 콘치즈오븐구이 깍두기 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.8/43.1/183.5/2.8	맑은콩나물국 찜빵오징어덮밥 꽃맛살샐러드 단무지무침 왕새우튀김/타타르소스 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 929.1/30.4/257.2/2.	찰보리밥 순대국 부추겉절이 수제등심돈까스&하이스소스 배추김치 골드파인애플 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,090.6/44.2/162.1/6.2	감정쌀밥 청국장찌개 건새우무조림 셀프수삼말이&겨자소스 오리훈제야채볶음 배추김치 딸바라떼 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,199.5/50.5/369.1/2.9
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
찰현미밥 전주식콩나물국 로제찜닭 고추감말이튀김 열대과일샐러드 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,054.7/42.1/155.3/3.5	찰보리밥 메밀막국수 팽이버섯된장국 무말랭이무침 수육&상추쌈 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.6/47.5/174.1/6.6	흑미밥 사골곰탕 육전&파채 고추장두부조림 석박지 대파크림치즈파이 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.5/34.9/124.1/4.8	짜장밥 나가사끼찜빵국 맛초킹탕수육 단무지무침 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.4/47.4/131.6/2.7	찰현미밥 낙지연포탕 김가루실파무침 돈육김치볶음&온두부 떡새우완자 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.5/48.3/128.4/3.7
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
감정쌀밥 감자된장국 멕시코샐러드&모닝빵 참나물무침 닭바베구이 배추김치 이오요구르트 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.2/39.8/155.5/3.0	나물비빔밥 미역국 무생채 달걀후라이 배추김치 유기농쌀식혜 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.5/27.4/233.9/3.7	찰현미밥 햄모듬찌개 미역곤약국수야채무침 상추/오이고추/쌈장 캠핑구이!!! 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,102.8/54.1/182.7/4.3	찰보리밥 닭곰탕 참치마요&불닭김 콩나물무침 쪽구미삼겹살볶음 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.8/49.2/109.3/4.2	흑미밥 배추된장국 까르보나라 스파게티!!! 취나물무침 꼬꼬아씨숯불치킨 배추김치 그린사과주스 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 968.7/48.9/190.3/4.8
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
찰보리밥 대파크림치즈파이 물갈비&당면 건파래볶음 계란말이 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.8/41.2/184.7/5.2	낙지야채덮밥 유부장국 구슬치즈샐러드 뿌링클치킨 깍두기 스위트플럼 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,001.9/54.6/277.3/6	친환경혼합곡밥 우동국 참쌀순대찜/초고추장 누들밀떡볶이&군만두 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.5/21.5/159.0/14.4	김가루밥 쌀국수 치킨텐더샐러드 배추김치 모짜렐라치즈볼 양념류(일) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 935.9/37.6/164.8/3.3	찰현미밥 등뼈감자탕 시금치나물 해물볶음우동 피쉬앤칩스 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.1/44.8/120.3/2.5
4/28	4/29	4/30		
흑미밥 몽글순두부찌개 제육볶음 고등어구이 배추겉절이 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.3/52.8/108.0/3.0	찰보리밥 해물찜빵 단무지무침 유린기 배추김치 아몬드초코볼 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.5/47.1/165.2/5.4	찰현미밥 야채비빔만두 돈육김치짜글이 건파래볶음(돌자반) 햄구이 배추김치 양념류(일) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.2/37.0/175.5/5.3		

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

- 알레르기정보**
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
- 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**

부안고등학교 홈페이지 (<http://www.puan.hs.kr/>) → 알림마당 → 급식알림 → 이달의 식단*급식게시판