



4월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

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>

찰흑미밥

열무된장국(5,6)

곰뱅이초소면무침(5,6,13)

오리훈제부추볶음(1,2,5,6)

배추김치(9)

청포도에이드

*식단표에서 알레르기표시 보는 법

예시) 열무된장국(5,6)에는 「⑤대두, ⑥밀」이
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 확인하도록 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, 환경운동가를 비롯해 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 기울 수 있는 교육 급식 실천
- 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
참쌀기장밥 소고기미역국(5.6.16) 견과류멸치볶음*(5.9.13) 비엔나소시지채소볶음(케첩)(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 레몬에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 540.5/18.5/56.8/1.4	혼합잡곡밥(5) 꽃게시래기국(5.6.8) 과일요구르트샐러드(1.2.5.6.12) 상추/쌈장 돈육불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 수리취양금절편 *에너지/단백질/칼슘/철 595.0/28.3/139.6/2.2	찰현미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) 미트볼바베큐조림*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 애호박애플바삭볶음(5) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 632.5/19.3/91.5/3.0	친환경찰보리밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 배추된장무침(5.6) 삼치간장양념구이(5.6.13) 나박깍두기(9) 츠러스(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 508.8/17.1/127.9/1.7	찰흑미밥 열무된장국(5.6) 오리훈제부추볶음(1.2.5.6) 골뱅이초소면무침(5.6.13) 배추김치(9) 감귤&한라봉 주스 *에너지/단백질/칼슘/철 643.6/26.5/118.3/3.4
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
참쌀기장밥 한우갈비탕(1.2.5.6.9.13.16.18) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17) 감자채볶음(5) 깍두기(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 488.2/21.7/47.5/2.5	혼합잡곡밥(5) 어묵우국(1.5.6.9.13) 상추도토리묵무침(5.6) 닭불고기(5.6.13.15) 고구마야채튀김(1.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 583.4/26.7/113.8/2.2	제22대 국회의원선거	친환경찰보리밥 아욱된장국(5.6) 양상추오리엔탈샐러드(5.6.12.13) 오이도라지초무침(13) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 551.6/17.3/127.9/2.1	찰흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 숙주미나리무침 배추김치(9) 감귤주스(13) 코코넛새우가스(1.5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 613.3/15.9/96.5/2.1
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
참쌀기장밥 꽃게탕(5.6.8) 닭찜(5.6.13.15) 배추겉절이(9.13) 시금치나물 해물감치전(1.5.6.9.17) 블루베리요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 606.9/31.6/295.3/2.2	혼합잡곡밥(5) 썩들깨된장국(5.6) 고등어엿장구이(5.6.7.12.13) 참나물김가루무침 배추김치(9) 벚꽃도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 621.1/16.9/131.7/3.5	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 김치콩나물국(5.6.9) 썩갠두부무침(5.6) *닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 572.1/25.3/139.3/2.4	친환경찰보리밥 소고기우국(5.6.13.16) 오징어시금치무침(5.6.13.17) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 탕글뽕떡한도그(1.2.5.6.10.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 499.1/18.2/126.1/1.6	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 계란국(1) 돼지고기동파육(5.6.10.13.18) 떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 764.2/31.5/130.8/8.1
4/22 Mon 지구의날, 채식식단	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
비빔밥(5.6.13.16) 두부된장국(5.6) 무생채(9.13) 계란후라이(1.5) 미니어묵바(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 531.7/22.3/139.2/3.1	참쌀기장밥 동태매운탕(5.6) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 콩나물들깨무침(5) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 591.7/43.2/174.4/3.0	찰현미밥 *짜장면(5.6.10.13.16) 짬뽕국*(5.6.9.13.17.18) 단무지무침 껌바로우탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 647.5/25.3/181.4/2.5	친환경찰보리밥 닭곰탕(15) 무말랭이진미채무침*(5.6.13.17) 배추겉절이(9.13) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 512.4/21.0/101.8/2.1	찰흑미밥 감자탕(5.6.10) 계란찜(김)(1.2) 건파래볶음(5.13) 궁중떡잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 641.2/29.1/127.6/2.8
4/29 Mon	4/30 Tue	알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭.호두, ⑮.닭고기, ⑯.쇠고기, ⑰.오징어, ⑱.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ژ * 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.		
혼합잡곡밥(5) 얼큰해물순두부찌개(1.5.6.8.9.16.17.18) 돈육메추리알조림*(1.5.6.10.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 558.4/25.9/131.0/3.4	혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 상추/쌈장 오리버섯불고기(5.6.13) 계란말이(1.5) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 671.7/28.2/157.6/3.6			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->식생활관

* 학교사정과 물가가격 변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교홈페이지를 통해 안내합니다. * 본교는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 쌀 배추김치는 국산물을 사용을 원칙으로 합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!