

알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

예시식단

친환경서리태파쇄밥(5.)
한우양지미역국(5.6.13.16.)
맛있는 잡채(1.5.6.10.13)
순살닭감자볶음(5.6.13.15)
배추김치(9.13.)
우리밀우유생크림케익(1.2.5.6.)

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



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

음식물쓰레기 배출요령

- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기 는
퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요

음식물쓰레기 배출량은 **하루 평균 1만 6천톤**이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개,
삼겹살로 환산하면 8천100만인분 인 거, 알고 있었나요?

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!



4월 학교급식 식단 안내

<div>건강한 재료만 담았습니다.</div> <div></div>		<div>알맞게! 적당히! 싱겁게!</div> <div></div>		<div>흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기</div> <div></div>	
<div>4/3 Mon</div>	<div>4/4 Tue</div>	<div>4/5 Wed</div>	<div>4/6 Thu</div>	<div>4/7 Fri</div>	
<div>친환경잡곡밥</div> <div>쇠고기미역국(16.)</div> <div>숙갓두부무침(5.)</div> <div>치즈 달걀비(5.6.13.15.)</div> <div>멸치견과류볶음(5.6.13.18.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>636.2/30.4/202.9/3.2</div>	<div>친환경찰현미밥</div> <div>봄나물된장국(5.6.13.18.)</div> <div>갑오징어초무침(5.6.13.17.)</div> <div>훈제오리소주볶음(13.)</div> <div>배추들깨무침</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>꿀떡(5.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>668.1/33.4/393.6/7.9</div>	<div>소고기굴소스볶음밥(5.6.13.18.)</div> <div>친환경콩나물국(5.13.)</div> <div>달래오이무침(5.6.13.)</div> <div>간소새우(1.2.5.6.9.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>생딸기요거트(2.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>653.9/25.3/278.5/4.6</div>	<div>친환경찰흑미밥</div> <div>부대찌개(2.6.9.10.13.15.)</div> <div>쫄면야채무침(5.6.13.)</div> <div>가지나물</div> <div>고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.)</div> <div>갯김치(9.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>682.4/32.6/236.7/5.7</div>	<div>친환경찰보리밥</div> <div>순두부찌개(1.5.6.13.18.)</div> <div>깻잎부추겉절이(13.)</div> <div>등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>토마토치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>641.4/25/197.1/3.7</div>	
<div>4/10 Mon</div>	<div>4/11 Tue</div>	<div>4/12 Wed</div>	<div>4/13 Thu</div>	<div>4/14 Fri</div>	
<div>친환경찰흑미밥</div> <div>꼬지어묵국(1.5.6.13.16.)</div> <div>단호박돼지갈비찜(5.6.9.10.13.16.18.)</div> <div>도토리묵/달래양념장(5.6.13.18.)</div> <div>새송이초무침</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>657.1/33.9/242.3/4.1</div>	<div>친환경찰현미밥</div> <div>들깨무채국</div> <div>공치김치조림(9.13.)</div> <div>숙주미나리무침</div> <div>떡볶이&감말이튀김(1.5.6.10.13.16.18.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>738.5/23.7/284/7.9</div>	<div>친환경찰보리밥</div> <div>소고기무국(5.6.16.18.)</div> <div>달걀찜(1.)</div> <div>콩나물무침(1.5.13.)</div> <div>오징어채볶음(10.17.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>햇도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>665.1/39.3/203.5/4</div>	<div>친환경귀리밥</div> <div>아욱된장국(5.9.13.)</div> <div>두부양념구이(5.)</div> <div>상추오이무침(5.6.13.17.)</div> <div>오리불고기(1.5.6.13.16.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>540.6/22.5/183.6/3.8</div>	<div>친환경귀리밥</div> <div>팽이달걀국(1.13.)</div> <div>하트단무지</div> <div>자장면(1.5.6.10.13.16.)</div> <div>표고탕수육(1.5.10.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>오렌지</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>719.3/34.6/325.6/4</div>	
<div>4/17 Mon</div>	<div>4/18 Tue</div>	<div>4/19 Wed</div>	<div>4/20 Thu</div>	<div>4/21 Fri</div>	
<div>친환경찰흑미밥</div> <div>시금치된장국(5.)</div> <div>코다리양념조림(7.)</div> <div>만두/비빔야채(1.5.6.10.13.15.16.18.)</div> <div>건파래볶음(5.9.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>573/28.7/203.5/5.1</div>	<div>친환경귀리밥</div> <div>동태국(5.18.)</div> <div>사태떡찜(5.6.10.13.18.)</div> <div>참나물무침(5.13.)</div> <div>해물채소전(1.5.6.9.13.17.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>638.9/44.3/251.5/5.1</div>	<div>곤드레콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.)</div> <div>감자우리밀수제비국(5.6.)</div> <div>갑오징어볶음(5.6.13.17.)</div> <div>미나리무생채</div> <div>고구마피자(1.2.5.6.10.12.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>575.5/25.3/274.3/4.5</div>	<div>친환경찰보리밥</div> <div>등뼈감자탕(5.9.10.13.)</div> <div>새송이메추리알장조림(1.10.13.)</div> <div>고시래기무침(5.6.13.)</div> <div>광어까스(1.5.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>오렌지</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>657.5/39.6/303.6/5.3</div>	<div>친환경찰현미밥</div> <div>육개장(5.9.13.16.)</div> <div>닭봉오른구이(1.5.6.13.15.18.)</div> <div>베이컨감자채볶음(5.10.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>생갯잎절임(13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>666.6/31.7/157.5/3.8</div>	
<div>4/24 Mon</div>	<div>4/25 Tue</div>	<div>4/26 Wed</div>	<div>4/27 Thu</div>	<div>4/28 Fri</div>	
<div>친환경찰흑미밥</div> <div>김치콩나물국(5.9.13.)</div> <div>불어묵조림(1.5.6.13.16.)</div> <div>취나물무침(5.9.13.)</div> <div>한우버섯불고기(10.16.)</div> <div>깍두기(9.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>545.3/31/240.4/6.4</div>	<div>친환경찰흑미밥</div> <div>바지락순두부찌개(1.5.10.17.18.)</div> <div>닭야채볶음(5.6.13.15.18.)</div> <div>시금치나물(5.)</div> <div>새우맛연근튀김(2.6.9.13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>친환경사과워터젤리(1.5.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>539.1/35.8/166.2/4.3</div>	<div>친환경찰현미밥</div> <div>잔치국수(1.5.6.9.13.)</div> <div>돈육보쌈(5.6.9.10.13.18.)</div> <div>양배추쌈,오이스틱/쌈장(5.6.16.18.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>배우생채</div> <div>참외</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>699.4/41.5/249.5/4.9</div>	<div>친환경찰현미밥</div> <div>민물새우무조림(9.13.)</div> <div>차돌박이된장찌개(5.6.13.16.18.)</div> <div>콩나물무침(5.)</div> <div>수제떡갈비(1.2.5.6.10.13.16.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>640.1/33.5/458.5/5.6</div>	<div>친환경찰쌀밥/김구이(13.)</div> <div>닭다리삼계탕(13.15.)</div> <div>삼치조림(5.6.13.18.)</div> <div>오이사과무침(13.)</div> <div>배추김치(9.13.)</div> <div>공통양념(5.6.12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>586/38.7/115.5/3.8</div>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buannam->학교소식->식생활관->급식게시판>

◇ 알레르기 정보

알레르기정보 (메뉴 옆 번호)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	난류	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	복숭아	토마토	아황산류	호두	닭고기	쇠고기	오징어	조개류(굴,전복,홍합,포함)		자류

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

◇ 부안남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

학교급식 식재료 원산지표시	쌀/ 밀,국,누룽지	두부,콩국수,콩비 지	쇠고기/ 가공육	돼지고기/ 가공육	닭고기/ 가공육	오리고기/ 가공육	김치/ 배추,고춧가루	오징어/ 오징어젓 (가공품)	굴개	나지	동태	고등어	조기	갈치	아귀	꾸꾸미	미꾸라지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	수입산	국내산	국내산	세네갈	국내산	수입산	국내산

✓ 기타수산물 및 수산산가공품: 사용 일에 별도 기재, 다랑어(원양산),조피볼락·양고기·뱅장어·넙치(광어)·참돔은 사용하지 않습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.