



## 알레르기 질환 바로알기!

원인인 특정 식품을 먹고 난 뒤 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해를 주지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



## 식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나팔락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

## 학교 알레르기 유발식품 표시

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

## 알레르기 유발식품 표시

## 4월 11일 화요일

찰현미밥  
한우낙지탕(5.6.16.)  
두부찜(5.6.12.)  
콩나물잡채(5.13.)  
돼지고기완자(1.2.5.6.10.)  
배추김치(9.)  
피칸파이(1.2.5.6.14.)

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



## 식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.



## 지구의 날 '저탄소 그린밥상'

**해마다** 4월 22일은 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.

♡ 4월 13일 저탄소 그린밥상 - 친환경기장밥, 우리밀수제비국, 연근채조림, 참나물무침, 고등어순살구이, 배추김치, 친환경과일샐러드



## 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 그린 밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 월 1회 저탄소 그린 밥상 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 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



## 4월 학교급식 식단 안내



4/3 <b>Mon</b>	4/4 <b>Tue</b>	4/5 <b>Wed</b> 수다날	4/6 <b>Thu</b>	4/7 <b>Fri</b>
찰현미밥 한우미역국(16.) 오징어채조림(13.17.) 달래사과무침(5.6.13.) 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 요거타임(포도)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.5/24.6/154.1/3.5	찰보리밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 취나물무침(5.6.13.) 참치김치볶음(5.9.) 돈육참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.) 열무김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 560.7/23.1/155.1/8.7	귀리밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 돼지고기수육(5.6.10.) 상추썩갠무침(5.6.13.) 감자볶음 배추김치(9.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 592.3/31.5/141.9/3.3	찰흑미밥 닭개장(5.6.15.) 두부엿장조림(5.6.12.13.) 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.) 호박전(1.6.) 열무김치(9.13.) 썩절편 *에너지/단백질/칼슘/철 629.8/31/184.4/3	차수수밥 새우호박국(5.9.13.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 고사리볶음 오징어강정(1.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 615.8/22.6/88.1/3.1
4/10 <b>Mon</b>	4/11 <b>Tue</b>	4/12 <b>Wed</b> 수다날	4/13 <b>Thu</b> 제빵소그림상	4/14 <b>Fri</b>
홍미밥 오징어묵국(5.6.13.17.) 돈육장조림(5.6.10.) 오이지무침(13.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 초코케이크(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 630.6/33.7/61/2.3	찰현미밥 한우낙지탕(5.6.16.) 두부찜(5.6.12.) 콩나물잡채(5.13.) 돼지고기완자(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 피칸파이(1.2.5.6.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 1885.9/56.8/281.2/9.1	짜장밥(2.5.6.10.12.13.16.) 복어달걀국(1.5.12.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.13.) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 608.7/33/136.4/3.6	찰기장밥 수제비국(5.6.) 연근채조림(5.6.13.18.) 참나물무침 고등어순살구이(5.7.13.) 배추김치(9.) 수제과일샐러드(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 551.1/20.4/180.8/3	토마코펜쌀밥(12.) 크림양송이스프(2.5.6.13.) 청경채무침 호박표고볶음(5.6.) 관쇼새우(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 554.6/13/102.6/2.8
4/17 <b>Mon</b>	4/18 <b>Tue</b>	4/19 <b>Wed</b> 수다날	4/20 <b>Thu</b>	4/21 <b>Fri</b>
찰기장밥 돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13.) 달걀찜(1.2.) 도라지오이무침(5.6.13.) 파프리카떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 키위 *에너지/단백질/칼슘/철 712.5/34.4/138.1/4.5	찰보리밥 열무된장국(5.6.) 감자조림(2.5.6.13.) 한우불고기(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 과일샐러드(1.2.5.6.12.13.16.18.) 로제치즈볼(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 611/25.5/126.5/4.3	스테이크볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.) 미역국(18.) 콩나물미나리무침(5.) 닭고기볶음(5.6.13.15.18.) 깍두기(9.) 고구마맛탕(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 564/24.5/96.3/2.6	찰현미밥 아욱국(5.6.9.) 돼지갈비찜(9.10.) 깻잎순볶음(5.) 배추김치(9.) 알감자버터구이 인절미(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 606.7/25.3/252.1/3.5	차수수밥 콩나물국(5.) 숙주게맛살무침(1.5.6.8.) 주꾸미초무침(5.6.13.) 스틱피쉬커를릿(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 도우넛(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 620.6/22.8/113.4/2.7
4/24 <b>Mon</b>	4/25 <b>Tue</b>	4/26 <b>Wed</b> 수다날	4/27 <b>Thu</b>	4/28 <b>Fri</b>
귀리밥 만둣국(1.5.6.10.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 두부구이&양념장(5.6.13.) 배추김치(9.) 과일혼합쥬스(마시는샐러드그린)(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 639.1/27.4/76.9/6.6	옥수수밥(13.) 한우육개장(5.6.16.) 청포묵상추무침(5.6.13.) 오징어볶음(1.5.6.13.) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 666.7/35.2/97.5/3	비빔밥(5.6.10.13.) 근대국(5.6.) 비엔나소스구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 오레오와플(1.2.5.6.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 570.5/19.1/222.8/3.3	찰보리밥 우렁된장국(5.6.12.) 오리훈제야채구이(1.2.5.6.) 시금치썩갠나물 우리쌀어니언어묵볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 미니딸기잼파이(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 607.3/24.3/271.4/4.9	찰현미밥 참치찌개(5.6.9.12.) 가지무침(5.6.13.) 스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.) 햄치즈롤까스(1.2.5.6.10.) 열무김치(9.13.) 친환경배 *에너지/단백질/칼슘/철 643.1/27/183.9/3.9

### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀 : 국내산, 유기농쌀
- \* 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산
- \* 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 / 가공품 : 국내산
- \* 쇠고기 : 국내산 한우 \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기 / 가공품 : 국내산
- \* 갈치 / 가공품 : 수입산, 아귀 / 가공품 : 국내산
- \* 낙지 / 가공품 : 국내산 / 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산
- \* 수산물가공품 : 국내산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조파볼락 사용 안 함.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://chunpo.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관



- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자