



## 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

4월 1일

친환경보리밥  
쇠고기미역국(5.6.16)  
오징어브로콜리초장(5.6.13.17)  
오리주물럭(5.6.13)  
배추김치(9)  
무채장아찌  
생일무지개떡  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
725.9/29.4/197.5/4.3

- 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



## 저탄소 식생활 알아보기

저탄소 식생활이란 식품의 생산부터 식탁에 올라 음식물쓰레기가 되는 과정까지 배출되는 모든 온실가스를 최소화한 식생활을 의미합니다.



1. 연료를 사용하지 않고 제철에 생산되는 농산물을 선택해요.
2. 가공과정을 거치지 않는 신선한 농축산물을 선택해요.
3. 농장에서 식탁까지 운송거리(Food Mileage)가 적은 로컬푸드를 선택해요.
4. 생산과정에서 농약과 화학비료의 사용을 최소화한 친환경농법을 이용한 식품을 선택해요.
5. 냉장, 냉동으로 오랜 기간 저장하거나 연료의 사용을 최소화한 식품을 선택해요.
6. 1회용이나 과대포장을 하지 않고 폐기과정에서 환경을 오염시키지 않는 식품을 선택해요.
7. 조리과정시 연료를 적게 쓰고, 쓰레기 배출을 최소화할 수 있는 방법을 선택해요.

**“탄소배출을 줄이는 법상으로 우리의 건강과 지구의 환경을 지켜주세요!”**

2025년 우리학교는 기후위기 대응, 지속가능한 식생활을 위한 월2회 이상 저탄소 채식의 날을 운영 합니다.



## <지구의 날> 지구를 지켜주세요!



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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원,다음 검색]

# 4월 학교급식 식단 안내

## 알레르기 유발식품 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 등의 알레르기 유발 식품은 메뉴 옆에 번호로 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	4/1♥생일밥상♥	4/2 수다날♣	4/3★저탄소밥상★	4/4
	친환경보리밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 오징어브로콜리초장 (5.6.13.17) 오리주물럭 (5.6.13) 배추김치 (9) 무채장아찌 생일무지개떡 *에너지/단백질/칼슘/철 725.9/29.4/197.5/4.3	짜장밥 (2.5.6.10.13.16) 북어무국 (1.5.6) 상추숙갓절이 (5.6) 순살후라이드치킨 (5.6.13.15) 배추김치 (9) 친환경딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 699.0/34.5/153.1/3.1	친환경현미밥 어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 숙주미나리나물 숯불콩불고기 (1.5.6.13) 순살고등어데리야끼구이 (5.6.7.13) 배추김치 (9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 681.7/32.9/191.4/3.8	환경흑미밥 해물순두부찌개 (1.5.6.10.17) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 김실파무침 (5.6) 사각어묵볶음 (1.5.6) 갓김치 (9) 자두쥬스(식목일) *에너지/단백질/칼슘/철 702.1/34.6/159.8/4.3
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
친환경보리밥 돼지김치찌개 (5.6.9.10) 방풍나물 감자채피망볶음 (5) 순살간장찜닭 (5.6.13.15) 배추김치 (9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 694.8/34.2/238.4/3.7	친환경통밀밥 (6) 유부우동국 (1.5.6.7.13.18) 돼지불고기 (5.6.10.13.18) 연근해조림 (1.2.5.6.10.15.16) 청경채나물 배추김치 (9) 친환경방울토마토 (12) *에너지/단백질/칼슘/철 688.3/34.1/247.4/3.7	베이컨볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 양송이소프 (2.5.6.13.16) 닭원바비큐구이 (5.6.12.13.15) 도토리묵&양념장 (5.6) 맛김치 (9) 순수요구르트(딸기) (2) *에너지/단백질/칼슘/철 745.0/32.4/224.9/2.9	놀이밥스쿨1	친환경보리밥 아욱된장국 (5.6) 마늘총무침 (5.6.13) 당면잡채 (1.5.6.8.10.13) 치즈달걀비 (2.5.6.13.15) 배추김치 (9) 샤인머스켓푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 696.4/30.0/305.1/4.1
4/14	4/15	4/16 수다날♣	4/17★저탄소밥상★	4/18
친환경홍미밥 청국장찌개 (5.6.9.16) 깻잎순나물 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치 (9) 포도(블랙사파이어) *에너지/단백질/칼슘/철 687.6/33.1/214.2/3.3	친환경보리밥 해물꽃게탕 (5.6.8.9.17) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 어묵양념고지 (1.5.6.12.13) 미역줄기볶음 (5) 도시락김 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 695.6/34.6/228.0/3.9	비빔밥&고추장 (5.6.10.13) 계란유부국 (1.5.6) 단무지 오븐순살치킨 (5.6.15) 맛김치 (9) 망고쥬스 (13) *에너지/단백질/칼슘/철 597.4/24.7/186.6/3.4	친환경현미밥 조랭이떡국 (1.5.6.16) 매추리알양송이조림 (1.5.6) 콩나물무침 (5) 해물김치전 (1.5.6.9.13.17) 배추김치 (9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 650.5/27.3/206.7/3.9	친환경녹미밥 감자우렁된장국 (5.6) 상추숙갓절이 (5.6) 치킨까스&소스 (1.2.5.6.13.15) 연두부&양념장 (5.6) 배추김치 (9) 굴떡 *에너지/단백질/칼슘/철 704.3/34.2/233.4/3.3
4/21	4/22★지구의날★	4/23 수다날♣	4/24	4/25
친환경보리밥 소고기무국 (5.6.16) 시금치나물 닭갈비 (5.6.13.15) 하트함박구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치 (9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 699.7/32.2/171.6/3.5	채식카레라이스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 콩나물국 (5.6) 단무지 두부텐더샐러드 (1.2.5.6.12.13) 배추김치 (9) 약과 (1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 701.1/27.0/177.6/3.9	친환경통밀밥 (6) 근대된장국 (5.6) 양배추찜&쌈장 (5.6.13) 돼지고기수육 (5.6.10) 올방개묵무침 (5.6) 우렁어묵볶음 (1.5.6) 배추겉절이 (9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 670.5/33.4/268.9/3.5	친환경흑미밥 참치김치찌개 (5.6.9) 참나물무침 (5.6) 탕수육&소스 (5.6.10.11.12.13) 총각김치 (9) 조각파인애플 고기복합두 (1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 660.6/30.6/177.3/4.0	친환경현미밥 닭곰탕 (5.6.15) 돼지고기김치불고기 (5.6.9.10.13.18) 굴뱅이야채초무침 (5.6.13) 숙주미나리나물 배추김치 (9) 시리얼요거트 (2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 698.8/34.0/228.7/3.0
4/28	4/29	4/30		
친환경홍미밥 얼갈이배추된장국 (5.6) 참치김치볶음 (5.6.9.13) 고사리깨볶음 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 무생채 (9) 연근다시마부각 (5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 700.9/27.8/237.3/3.3	친환경보리밥 대구매운탕 (5.6.9.13) 비엔나소시지계첩볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) 청경채나물 토마토카프레제 (2.12.13) 돈육파프리카볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 699.3/34.7/206.0/2.4	친환경홍미밥 감자들깨국 (5.6.9) 돼지등갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18) 근대된장무침 (5.6) 네모동태전 (1.5.6) 배추김치 (9) 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 704.4/32.6/174.2/2.9		

## 학교급식 식재료 원산지 안내

쌀/밥, 누룽지, 죽, 떡	국내산/국내산	콩/두부류, 콩비지, 콩국수	국내산/국내산	오징어/가공품/어육가공품	국내산/페루/수입산
쇠고기/가공품	국내산(한우)/국내산	배추김치/배추, 고춧가루	국내산/국내산	낙지, 주꾸미, 명태	중국/베트남/러시아
돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어, 갈치, 참조기	국내산/국내산	넙치, 참돔, 뱀장어, 조피볼락	사용 시 별도 표기
닭·오리고기/가공품	국내산/국내산	꽃게, 미꾸라지	국내산/국내산	*의무표시 대상외 다빈도 수산물(미역, 김, 멸치, 천일염: 국내산)	

## 학교급식 관련 안내

※영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/dyanam/M01/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 급식게시판

※저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

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