



# 검산 교육 통신



김제검산초 2022-47호 발행일: 2022.4.25.(월) 식생활관: 546-0314 담당자: 양시원

## 식품알레르기란?

식품 섭취 후 면역이상 반응으로 인하여 특정 음식을 병원체로 인식함으로써 몸에서 반응하는 것을 말합니다.

## 식품알레르기의 주요 원인식품은?



출처 : 교육부 학생건강정보센터

## 식품알레르기의 증상은?

식품알레르기의 일반적인 증상은 개인마다 차이가 있습니다.



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

## 알레르기 유발 식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선
우유	두유

## 식품알레르기 증상이 있는 친구를 도와줘요!

### 1. 식품알레르기에 대해 이해하기

발생원인, 증상, 대처방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해한다.

### 2. 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기

작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 인지하고 주의한다.

## 학교급식에 표시되는 식품 알레르기

### 식단표

차수수밥  
육개장(5,16)  
가자미카레구이  
(2,5,6,13,15,16,18)  
땅콩연근조림(4,5,13)  
총각김치(9,13)  
바나나

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

\* 알레르기를 일으키는 식품에 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다. \*

# 사랑과 정성이 가득한 김제검산소 식단 계획표 (2022년 5월)

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 																																
<b>5/2</b> 생일축하의 날	<b>5/3</b> 절기식: 입하	<b>5/4</b> 어린이날 특별식	<div><div>식단정보</div><div>아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.</div></div> <div><div>알레르기 정보</div><div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잡은 식단명 옆에 번호로 표시합니다.  ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</div></div>																																	
친환경찰잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.6.15.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 참나물무침 김치전(1.5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코링도넛(1.2.5.6.13.)  에너지:535.4kcal/단백질:24.9g	친환경발아찰현미밥 복어달걀국(1.13.) 닭봉오른구이(5.6.13.15.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 썩가래떡  에너지:518.9kcal/단백질:30.2g	친환경차조밥 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.) 코울슬로샐러드(1.5.6.13.) 베이컨크림떡볶이(2.5.6.10.13.15.16.) 뿌랑굴치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 베스킨라빈스컵아이스크림(1.2.5.)  에너지:1103.6kcal/단백질:39g																																		
<b>5/9</b> 면역력 강화 식단	<b>5/10</b> 영양샘 추천식단	<b>5/11</b> 국 없는 날	<b>5/12</b> 과일 후식 먹는 날	<b>5/13</b> 세계음식의 날 태국																																
친환경수수밥 전복미역국(5.6.18.) 오이양파무침(5.6.13.) 간장달걀비(5.6.12.13.15.18.) 용가리치킨/머스터드(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 홍삼사과주스(13.)  에너지:600.9kcal/단백질:27.2g	친환경찰보리밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 두부찜(5.) 참치김치볶음(5.9.13.18.) 새송이버섯볶음 오징어동그랑땡(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.) 콜팝에이드(1.5.6.12.13.)  에너지:601.3kcal/단백질:34g	친환경찰기장밥 돼지고기잡스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16.) 견세우마늘종볶음(5.6.9.13.18.) 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 누룽지 수제마늘빵(2.5.6.13.)  에너지:611.4kcal/단백질:34.8g	친환경통밀밥(6.) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.) 청경채나물무침 짜장불고기(2.5.6.10.13.18.) 왕새우튀김/크리미언소스(1.2.5.6.9.13.16.) 깍두기(9.13.) 청포도  에너지:612.9kcal/단백질:31.7g	카오팟우쌈(5.6.10.13.18.) 복어달걀국(1.13.) 애호박볶음 팟타이(1.5.6.9.13.18.) 전갱이살양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 비타민음료  에너지:588.3kcal/단백질:29.7g																																
<b>5/16</b> 저탄소 식단	<b>5/17</b> 영양샘 추천식단	<b>5/18</b> 수요일은 다 먹는 날	<b>5/19</b> 과일 후식 먹는 날	<b>5/20</b> 절기식: 소만																																
친환경차조밥 바지락순두부백탕(5.9.13.18.) 달걀찜(1.2.9.13.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 부추무생채(13.) 배추김치(9.13.) 오월의케익(2.5.)  에너지:573.2kcal/단백질:32.7g	친환경찰잡곡밥(5.) 등뼈우거지감자탕(5.6.9.10.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.9.10.13.17.18.) 남도떡갈비구이(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.)  에너지:666.1kcal/단백질:35g	햄채소볶음밥(2.5.6.10.13.) 구운돈가스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 콩나물김치국(5.9.13.) 열무된장무침(5.6.18.) 돌김자반(5.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣푸딩  에너지:545.8kcal/단백질:19.9g	친환경찰보리밥 버섯무국(5.6.13.) 숙주맛살무침(1.6.8.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 가자미튀김(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과(생과일)  에너지:555.9kcal/단백질:28.9g	톳죽순영양밥/양념장(5.6.13.18.) 얼갈이배추된장국(5.6.13.) 폭립떡갈비조림(2.5.6.10.13.) 참나물무침 참치팽이버섯전(1.5.6.9.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 보리강정(과자)(5.13.)  에너지:576.6kcal/단백질:23.6g																																
<b>5/23</b> 저당 식단	<b>5/24</b> 맛있는 날: 분식	<b>5/25</b> 향토음식의 날: 제주도	<b>5/26</b> 과일 후식 먹는 날	<b>5/27</b> 채식의 날																																
친환경찰기장밥 멸치떡국(1.2.5.6.13.) 오리훈제찜/머스터드소스(1.5.13.) 콩나물무침(5.) 진미채조림(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 농후발효유산균음료(2.)  에너지:742.7kcal/단백질:40g	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 콩나물국(5.6.13.18.) 두부썩갠무침(5.13.) 국물떡볶이(1.5.6.12.13.16.18.) 꼬마김말이튀김(1.5.6.12.16.18.) 열무김치(9.13.) 짜먹는딸기요거버(2.)  에너지:682.9kcal/단백질:22.1g	친환경찰흑미밥 제주식고기국수(5.6.16.) 수육/쌈장(5.6.10.13.16.18.) 고구마줄기볶음(5.6.) 갈치순살구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 한라봉퓨레  에너지:709.3kcal/단백질:39.5g	친환경통밀밥(6.) 된장찌개(5.6.13.18.) 크림카레우동(2.5.6.10.12.13.16.18.) 돼지고기메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 방풍나물무침 배추김치(9.13.) 골드키위(생과일)  에너지:595.7kcal/단백질:31.3g	친환경초록찰쌀밥 수제비(1.5.6.13.) 열무된장무침(5.6.18.) 코다리강정(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 두부조림(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 브라우니케이크(1.2.5.6.)  에너지:709.5kcal/단백질:35g																																
<b>5/30</b> 저염 식단	<b>5/31</b> 바다의 날	<div><div>영양량 및 식재료 원산지 표시</div><div>식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당게시판과 학교홈페이지를 참고해주세요.</div><table><tr><td>쌀 (백미)</td><td>김치 (배추, 고춧가루)</td><td>쇠고기 / 가공품</td><td>돼지고기 / 가공품</td><td>닭고기 / 가공품</td><td>오리고기 / 가공품</td><td>낙지</td><td>콩국수 /콩버찌</td></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산 (한우) /국내산</td><td>국내산 /국내산</td><td>국내산 /국내산</td><td>국내산 /국내산</td><td>중국산</td><td>국내산 /국내산</td></tr><tr><td>고등어</td><td>갈치</td><td>오징어</td><td>꽃게</td><td>조기</td><td>두부</td><td>명태 (동태, 코다리)</td><td></td></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>러시아산</td><td></td></tr></table><div>잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용</div></div>			쌀 (백미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	콩국수 /콩버찌	국내산	국내산	국내산 (한우) /국내산	국내산 /국내산	국내산 /국내산	국내산 /국내산	중국산	국내산 /국내산	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	명태 (동태, 코다리)		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
쌀 (백미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	콩국수 /콩버찌																													
국내산	국내산	국내산 (한우) /국내산	국내산 /국내산	국내산 /국내산	국내산 /국내산	중국산	국내산 /국내산																													
고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	명태 (동태, 코다리)																														
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산																														
친환경차조밥 들깨순두부찌개(5.6.) 비엔나채소볶음(2.6.10.12.13.) 김가루쪽파무침(5.6.13.18.) 닭불치즈오븐구이(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 비타민음료  에너지:600.8kcal/단백질:36.2g	친환경홍미밥 니모어묵국(1.5.6.13.) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 미역줄기볶음(5.13.) 카레맛순살고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.)  에너지:557.8kcal/단백질:27g																																			