

## 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 기울이고 안내된 내용에 대한 알레르기 음식을 확인하며 스스로 인지하도록 주의도 필요합니다.



### 학교급식 알레르기 유발식품 표시

학교에서는 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.

#### 우리학교 식단 알아보기

4월 1일 월요일
친환경찰현미밥
불고기낙지찌개(16)
코다리살양념조림
갯잎순볶음
닭다리살꼬치구이(5.6.13.15)
배추김치(9)
*에너지/단백질/칼슘/철
732.0/55.2/293.5/13.1

- 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, 홍합포함) 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.

## 음식물쓰레기 줄이기

**하나,** 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

**둘,** 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

**셋,** 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.



그릇을 비우면  
우리 지구가 깨끗해져요!

음식물쓰레기 줄이기  
작은 실천에서부터 시작됩니다!

- 출처: 식품의약품안전처 및 네이버 검색

### 재활용 쓰레기 분리 실천!

- 음료류 섭취 시 **은박이나 비닐뚜껑을 완전히 분리 후 재활용과 쓰레기에 분리하여 넣어주세요!**

### 학부모님! 가정에서도 함께해요!

- ▶ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 살펴 봅니다.
- ▶ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식생활안전에 유의합니다.
- ▶ **외부음식을 학교로 가져오지 않습니다.**
- ▶ **싫어하는 반찬도 조금씩 먹어볼 수 있도록 편식지도를 함께 해주세요!**

# 4월 급식 식단 계획

고부초등학교

월요일	화요일	수요일은 <b>다</b> 먹는 날	목요일	금요일
1	2	3	4[저탄소밥상]	5
친환경찰현미밥 불고기낙지찌개 (16) 코다리살양념조림 갯잎순볶음 닭다리살꼬치구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 732.0/55.2/293.5/13.1	친환경차수수밥 한우미역국(16) 치즈돈까스/과일소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 유채나물무침(5.6) 배추김치(9) 씨없는청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 727.5/29.0/277.6/3.6	소고기크림커리덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 김치어묵탕(1.5.6.9) 도토리묵오이무침 동근새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 야쿠르트500(2) *에너지/단백질/칼슘/철 733.2/27.3/196.7/2.8	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9) 데리야기장어강정 (5.6.13) 명이나물 실파김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 730.0/29.6/291.0/2.9	친환경기장밥 새알만두떡국 (1.5.6.10.15.16.18) 소고기곤약조림(13.16) 봄취나물무침 배추김치(9) 사과샐러드1.5.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 729.5/19.9/191.5/4.6
8	9	10 선거일	11	12
친환경찰현미밥 우리순두부찌개 (1.5.9.18) 미트볼채소조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시금치고추장무침 쌈배추겉절이(9) 카페제샐러드 (2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 723.7/27.2/330.3/4.6	친환경차수수밥 얼갈이된장국(5.6) 수삼한방목살수육(10) 친환경상추/쌈장(5.6) 쫄면무말랭이무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 740.1/31.7/204.6/3.5	 <p>오늘은 함께 실천하는 <b>저탄소 밥상의 날!</b></p> <p>온실가스 배출을 줄이는 식생활</p> <p>육류소비 줄이기, 영양소까지 챙기는 간편 요리하기, 밀회용 용이하기</p>	친환경찰보리밥 오징어새우탕(9.17) 매콤콩나물당면잡채 (1.5.6) 궁중떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 갓김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 739.4/36.3/224.1/5.7	친환경기장밥 동태두부찌개(5) 알리오바질오리볶음 (5.13) 숙주썩갓나물 배추김치(9) 썩개떡(정읍지역품) *에너지/단백질/칼슘/철 739.2/31.6/214.9/4.2
15	16	17	18[저탄소밥상]	19
친환경찰현미밥 닭고기무국(15) 고추장등갈비찜(5.6.10) 취나물장무침 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 735.5/36.6/202.8/4.4	친환경차수수밥 한우호박국(5.16) 팽이채소달걀말이(1) 참나물쌈장무침(5.6) 로제떡볶이 (1.2.5.6.12.13) 실파김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 722.7/27.5/240.1/4.6	베이컨김치볶음밥 (9.10.13) 두부달걀탕(1.5) 저염꼬들오이지무침 깍두기(9) 옛날바삭튀김만두 (1.5.6.10.16.18) 양상추토마토샐러드(흑임자)(1.5.12) *에너지/단백질/칼슘/철 735.0/22.5/298.4/13.2	친환경찰보리밥 채식육개장(1) 호두멸치볶음(9.14) 두부치즈프리타타 (1.2.5.12.13) 감자해쉬브라운(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 727.8/23.6/235.9/3.6	소고기간짜장면 (1.5.6.10.13.16) 누룽지송농(저나트음식) 무침가얇은단무지무침 수제순살후라이드 (2.5.6.13.15) 배추김치(9) 애플망고요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 736.0/39.2/284.9/3.9
22[지구의날저탄소밥상]	23	24[저탄소밥상]	25	26
친환경찰현미밥 전북미역국(18) 두부썩갓무침(5) 아귀살강정(5.6.12.13) 봄동겉절이 지구의날케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 732.1/19.2/226.0/3.4	친환경차수수밥 팽이두부장국(5.6) 훈제오리김치불고기(9) 고구마순나물(5.6) 크랩맛집게다리튀김 (1.5.6.8) 배우생채 *에너지/단백질/칼슘/철 738.0/32.3/259.3/4.7	참치마요덮밥(1.5) 콩나물김치국(5.9) 메추리알새송이장조림(1) 김가루볶음 볶음김치(9.13) 노랑잡채만두 (1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 726.3/31.2/188.1/3.4	친환경찰보리밥 소고기뭇국(16) 미니그릴함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꼬시래기무침(5) 배추김치(9) 블랙사파이어포도 *에너지/단백질/칼슘/철 728.8/28.0/449.8/6.9	친환경기장밥 배추된장국(5.6) 건새우마늘쫄볶음(9) 갯잎완자전 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 달콤참외 *에너지/단백질/칼슘/철 723.1/23.6/346.4/4.5
29	30	◇ <b>우리학교 식재료는, 국산공무원, 정읍방사유정란, 국산무침가소시지, 올리고당 자일로스설탕 등 건강 식재료를 사용하고 천연재료로 맛을 내어 사용하고 있습니다.</b> ◇저탄소밥상은 지구환경을 생각 하며 채식을 실천하는 날입니다. ◇식단은 학교상황 및 시장상황에 따라 변경될 수 있습니다. ◇학교홈페이지-학교소식-급식소식- 급식사진방에서 매일의 급식 식단사진을 보실 수 있습니다.	○ <b>원산지 정보</b> ○쌀:국내산 유기농쌀 ○김치:국내산(배추, 무, 고춧가루) ○쇠고기/가공품:국내산 한우 ○돼지고기/가공품:국내산/국내산 ○닭고기/가공품:국내산/국내산 ○오리고기/가공품:국내산/국내산 ○수산물(의무표시품목/가공품) 오징어/가공품: 국산/ 페루 낙지/가공품:베트남 새우/가공품:베트남,아귀:국산 장다랑어/가공품: 원양산 붕장어:국산, 전복:국산완도 동태/가공: 원양	○ <b>알레르기 정보</b> 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.잣

※ 학교급식법과 학교급식기본방향 기준으로 에너지/탄수화물/단백질/지방의 적정수준을 준수하여 운영합니다.  
※ 학교급식기본방향 지침으로 튀김류 주 2회 이하 및 저염 및 저당 식단을 지향하여 운영합니다.