

식품알레르기

식품알레르기가
생겼어요



※ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.
혈압이 낮아져서
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,
빨간 점이 나고
몸이 가려워요.

※ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

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

식단표

필밥

쇠고기미역국 5.6.16.
쥐포고추장조림 5.6.13.
치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침 5.6.13
깍두기 9. 토마토 12.
우유 2.

※ 식단표에서 알레르기 표시 보는 법

▶ 예시 쇠고기미역국 5.6.16.에는 「⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑯ 쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

※ 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을 확인**하도록 해요.



지구의 날 '저탄소 밥상'

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.

♡ 4월 22일(월) 저탄소밥상

- 친환경혼합잡곡밥, 채식육개장, 치즈떡볶이, 감자품은 생선까스, 미역줄기볶음, 배추김치, 스위트 자두쥬스



'저탄소 밥상' 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 그린밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 주 1회 저탄소 그린밥상 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 : 식품알레르기교육 참고자료(교육부)]

식품의약품안전처, 다음 검색



4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon 생일밥상	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
친환경찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.8.9.16.18) 돈갈비바베우조림 (2.5.6.10.12.13.16) 떡새우완자전&애호박전 (1.2.5.6.9.18) 브로콜리,모듬버섯&초장(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀생크림오믈렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/28.9/96.6/2.4	친환경녹미밥 오징어무(2.5.6.8.9.17.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 돼지족발(5.6.9.10) 숙주나물무침(1.5.6.8) 상추&쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 고칼슘코마약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/38.0/246.1/4.7	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 종합어묵탕(1.2.5.6.8.9.13.18) 흑임자탕수육&레몬소스 (1.5.6.10.12.13.18) 콜라비생채무침(5.6.13) 총각김치(9) 골드바만쥬(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.4/28.6/145.2/2.2	친환경차조밥 나가사키짬뽕국 (2.5.6.8.9.10.13.17.18) 돈사태떡조림(5.6.10.13) 중국식가지볶(5.6.12.13.18) 야채무쌈말이(1.5) 배추김치(9) 요구르트(엔요)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/34.0/132.3/4.6	친환경밀쌀밥(6) 팽이버섯된장국(5.6.8.9.18) 리얼치즈블랙돈가츠 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 우엉어묵피망볶음 (1.5.6.12.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 식목일 딸바라페(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.0/25.4/198.5/2.4
4/8 Mon	4/9 Tue 양식Day	4/10 Wed 선거일	4/11 Thu	4/12 Fri 블랙Day
친환경혼합잡곡밥(5) 제육김치찌개 (2.5.6.8.9.10.18) 간장닭갈비(5.6.13.15) 감자비엔나조림 (2.5.6.10.13.15.16) 아몬드견과과물볶음(5.13) 사과열갈이겉절이(5.6.13) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/38.6/159.3/3.7	친환경현미잡쌀밥(5) 크루통단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 미트소스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 치즈돈카츠 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 카야버터바게트(2.5.6) 양상추샐러드(1.2.4.5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.9/24.0/143.3/2.4	 제22대 국회의원선거	친환경홍미밥 우렁된장국(2.5.6.8.9.18) 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15) 공치캔김치조림(5.6.9.13) 유자청참나물무침(11.13) 백김치(9) 단호박초코설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.7/21.6/284.1/4.1	짜장면(5.6.10.13.16) 계란실파국 (1.2.5.6.8.9.18) 순살아몬드닭강정 (1.2.5.6.12.13.15) 하트단무지 배추김치(9) 찰쌀밥(미니) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/29.9/138.3/2.3
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경녹미밥 시금치들깨된장국 (2.5.6.8.9.18) 오향장육(1.3.5.6.10.13.18) 스크램블에그소시지 (1.2.5.6.10.15.16) 고구마줄기들기름볶음 배추김치(9) 친환경 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.0/33.0/126.3/3.1	현미잡쌀밥(5) 동태매운탕(2.5.6.8.9.18) 돼지등심불고기&파채무침 (5.6.10.13.18) 두부카레구이&진뽕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 친환경시금치나물(5.6) 배추김치(9) 우리밀파배기(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.6/44.7/134.6/3.3	후리카케볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 근대된장국(2.5.6.8.9.18) 로제떡볶이(밀떡) (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 하트치즈연어가스&잠발라소스 (1.2.5.6.12.13) 각두기(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.6/25.9/195.6/2.8	친환경흑미밥 한우설렁탕(당면) (2.5.6.13.16) 순살가자미구이(5.6) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 수제생크림요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/33.1/179.4/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.18) 돼지갈비찜(떡)(5.6.10.13) 우리쌀어묵조림(1.5.6.13) 오징어채조림(5.6.13.17) 배추겉절이(9.13) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 705.9/36.1/90.0/1.9
4/22 Mon 저탄소밥상	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 채식육개장(1.5.6.8.9.13.18) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 감자품은생선까스(1.2.5.6) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 스위트 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.2/25.8/233.9/2.3	친환경찰기장밥 닭고기무국(2.8.9.15.18) 떡갈비스틱&샐러드 (1.2.5.6.10.12.15.16) 전갱이살데리아끼구이(5.6.13) 메밀묵김치무침(3.5.6.9.13) 배추김치(9) 찰쌀한과(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.1/30.2/80.7/3.9	곤드레나물밥&양념장 (5.6.13) 북어채맑은국(2.5.6.8.9.18) 제육두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 김치채소전(1.5.6.9) 각두기(9) 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.7/30.3/232.9/3.1	현미잡쌀밥(5) 맑은순두부국 (1.2.5.6.8.9.18) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 열무쌈장무침(5.6.13) 친환경오이각두기(5.6) 배추김치(9) 왕새우미니핫도그 (1.2.3.5.6.9.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/37.6/135.5/3.1	친환경흑미밥 감자수제비만둣국 (1.2.5.6.8.9.10.16.18) 까르보마라찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 베이컨감자채볶음(5.10) 깻잎순멸치볶음(5.6) 배추김치(9) 마시는샐러드(사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.8/28.4/204.0/5.8
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		
친환경혼합잡곡밥(5) 돼지등뼈김치찌개 (5.6.8.9.10.18) 오리훈제&부추무침(5.6.13) 버섯잡채(5.6.10.13) 친환경콩나물매콤무침(5.6) 배추김치(9) 청포도+방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.9/28.6/107.1/4.0	친환경홍미밥 한우삼색떡국(1.8.9.16.18) 후르츠만두탕수 (1.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 사과연근개소스무침(1.2.5.13) 총각김치(9) 토스트&딸기잼(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/28.1/157.1/3.4	◇ 군산서초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/gss/> -> 알림마당 -> 학교식생활관 -> 급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

