



2022년 5월호

5월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

[식품 알레르기 바로 알기]

식품안전에 대한 사회적 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 **알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게** 되었습니다.

이에 본교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내하고 있습니다. 식단을 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다.

◎ 학교 급식 식단표(예)

흑미기장잡곡밥	친환경현미밥
감자양송이들깨탕 9.13.	물만두국 1.5.6.10.13.
치즈불닭 2.5.6.13.15	연두부/양념장 5.6.
김자반 13.	연근샐러드 1.5.12.13.
중식가지돈육볶음	자반고등어구이 5.6.7.13.
5.6.10.12.13.	열무김치2 9.13.
열무김치2 9.13.	씨없는포도
파인애플	

3. 식품 알레르기 증상

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있습니다.



구토를 해요.



심한 기침을 해요.

꽃가루를 마시고
코를 훌쩍거리는 어린이우유를 먹고
눈, 귀, 입이 부은 어린이

두드러기가 생겨요.



피부가 갑자기 간지러워요.

먼지를 마시고
심하게 재채기를 하는 어린이색소가 있는 과자를 먹고
두드러기가 일어나는 어린이

4. 식품 알레르기 대책

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 **섭취하지 않는 것**입니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 전문의의 **진찰**을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 **응급처치**를 받도록 합니다.
- 학교 홈페이지 및 가정통신문 식단표의 **알레르기 번호 표시**를 꼭 확인하고, 알레르기 반응을 일으키는 식품이 있다면 **제한하여 섭취**합니다.
- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로, **전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한**하도록 합니다.

[자료 출처: 네이버*구글 검색]

1. 식품 알레르기란?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

병원균은 아니지만 꽃가루를 마시거나 음식을 먹었을 때에도 우리 몸의 면역세포와 항체는 균이 들어왔을 때처럼 공격을 하지요.

2. 식품 알레르기 표시제

식단에 표시되는 18가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 입니다.

이 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 경우, 음식명에 다음과 같이 번호로 표시됩니다.

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원산지	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



5월 학교급식 식단 안내



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed 수다날	5/5 Thu	5/6 Fri
친환경밀쌀밥(6.) 동태찌개(2.5.6.9.12.18.) 고구마돈사태찜(5.6.10.13.) 취나물들깨무침(5.6.) 두부동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 미니바나나맛우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.9/45/256.6/5.5	친환경녹미밥 미니우동 (1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 닭고기카레조림 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 왕새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.12.) 배추김치(9.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.7/28.3/161.6/5	게살날치알비빔밥(1.5.6.8.13.) 열갈이된장국(2.5.6.9.12.18.) 파리고추큐브참치조림 (5.6.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 치즈블럭돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.) 엔요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.9/36.3/395.8/5.2	어린이날	친환경귀리밥 쇠고기조랭이떡국 (1.2.5.6.9.16.18.) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13.) 갯잎순볶음(5.6.) 볼케이노바삭불고기 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추겉절이(9.) 탐미유비타민주스(로컬)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.8/41.4/410.7/6.4
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri
친환경현미밥 해물짬뽕(2.5.6.9.13.15.17.18.) 얇은피만두찜(고기&김치) (1.5.6.10.16.18.) 아삭이고추된장무침(5.6.13.) 숯불오리불고기(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 870/36.1/327.7/12.1	친환경기장밥 추어탕(5.6.13.) 고들오이지무침(13.) 매실된장고등어구이(5.6.7.13.) 고추마요치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 청굴에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 911.5/35.3/313.4/5.2	한우콩나물토트밥(5.6.16.) 계란파국(1.2.5.6.9.18.) 명엽채조림(5.6.13.) 국물갈비(5.6.10.13.) 삼색감자채볶음(5.13.) 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.9/43/186.6/4.7	친환경보리밥 중합어묵국(1.2.5.6.9.18.) 냉짬면무침(1.5.6.13.16.) 곤드레새송이볶음(5.6.) 활쫄편떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 뽕잎참쌀도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 901.7/33.2/289.6/6.9	친환경흑미밥 김치등뼈탕(2.5.9.10.18.) 두부조림(5.6.10.12.13.) 단호박닭고기조림(5.6.13.15.) 시금치나물 열무김치(9.) 블루베리크림치즈찰떡(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577/35.8/189.6/3.8
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
친환경수수밥 두부김치국(2.5.6.9.12.18.) 미역줄기볶음(5.) 해물자장우동 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 찹쌀탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.) 충각김치(9.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 814.6/30.2/268.3/8.8	친환경밀쌀밥(6.) 북어무국(2.5.6.9.18.) 오징어김치전(1.5.6.9.17.) 도시락김 돼지고기오븐구이&파채 (5.6.10.13.) 깍두기(9.) 수퍼볼(쿠키&크림)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/41.2/242.8/4	꼬꼬아찌(1.5.6.12.13.15.) 후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 단무지무침 배추김치(9.) 주시쿨(2.) 치즈볼(1.2.5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.1/32.3/291.4/2	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 매콤콩나물국(2.5.9.18.) 코다리무조림(5.6.13.) 열갈이된장지짐(2.5.6.9.18.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 밀크셰이크(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1008.3/40.3/268.9/4.3	베이컨파래볶음밥 (1.5.6.10.13.18.) 부추계란국(1.2.5.9.18.) 참나물무침(5.6.) 볼어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 눈꽃치즈함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 애플망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.1/36.9/282.6/4.9
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
개교기념일	친환경흑미밥 쇠고기무국(2.5.6.9.16.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 대구커를렛(1.5.13.) 배추김치(9.) 꿀두유(로컬)(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/39.7/250.6/5.3	친환경초록통보리밥 웅심이만두국(1.2.5.6.9.10.16.17.18.) 애호박느타리볶음(9.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 꽃동구이(5.6.) 열무김치(9.) 사과워터젤리(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.4/44.2/173/3.5	친환경통곡물밥(5.) 참치김치찌개(2.5.6.9.12.18.) 달테이블파스타샐러드 /참깨D(1.5.6.12.) 쪽파김무침(5.6.) 목살참스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16.) 열무김치(9.) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 867.1/45.6/298.2/7	친환경녹미밥 애호박우렁된장국(2.5.6.9.12.18.) 갈치감자조림(5.6.13.) 로제찜닭(2.5.10.12.13.15.16.) 숙주미나리무침(5.6.) 충각김치(9.) 찹쌀떡당호박죽(6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.7/38.5/250.1/4.9
5/30 Mon	5/31 Tue	6/1 Wed 수다날	6/2 Thu	6/3 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 조갯살순두부찌개(1.2.5.9.18.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.16.) 토마토베리샐러드(12.13.) 국물떡볶이(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 오레오와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.9/35.8/219.5/4.7	친환경현미밥 들깨북어미역국(2.5.6.9.18.) 상추부추들깨무침(5.6.13.) 돈육고구마강정(4.5.6.10.12.13.) 연어갈릭스테이크구이 (1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) 귀리미숫가루(로컬)(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.3/35.3/243.3/3.6			

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.