



2023년 4월호

4월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>

군산중학교
식생활관

<식품 알레르기 바로 알기>

□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

학년별 식품알레르기 경향 출처: 교육과학기술부 / 단위: % 	0월/0일	알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 5. • 배추된장국 5.6.13. • 표고버섯동그랑땡 1.2.5.6.10. • 해물볶음우동 5.6.8.9.13.17. • 배추김치 9.13. • 딸기 	

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

• 유통기한 : 속면 표기일까지 • 식품의 유형 : 스낵과자류(유통처리제품)
 • 원재료명 및 원산지 : **소맥분(밀:미국산)**, 팜올레인유 (말레이시아산), **헵가루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 호모, 포도당, 정제염)**, 증숙감자, 전분, 양파, **몬까스스맛분말(돼지고기)**, **조제감자분말**, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말, **대두(대두)**, **유당(우유)**, **토마토분말(토마토)**

□ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩버찌	다량어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명업채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

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



4월 학교급식 식단 안내



4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경녹미밥 매콤꼬치어묵탕 (1.2.5.6.9.18.) 얼갈이된장지짐 (2.5.6.9.18.) 훈제오리김치볶음(9.13.) 삼치유자데리아끼구이 (5.6.13.) 깍두기(9.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 712.7/34.4/165.2/4.3	친환경녹미밥 마라쌀국수 (1.2.5.6.8.10.13.16.) 돈육배추찜(5.6.10.13.) 삼색묵무침(5.6.13.) 순살코다리양념구이(5.6.) 갈릭파이(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 807/47/268.9/4.6	마카니커리라이스 (2.5.6.12.13.16.18.) 부추계란국(1.2.5.9.18.) 김말이튀김(1.5.6.12.16.) 닭살바베큐조림 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 브로콜리꽃말살땅콩무침 (1.4.5.6.8.13.18.) 배추김치(9.) 식목일마카롱(1.2.4.6.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 848.6/42.6/289/13.1	친환경귀리밥 썩된장국(2.5.6.9.18.) 미트볼살사스소스조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오이깍둑무침(5.6.13.) 탕수육/새콤소스 (5.6.10.11.12.13.) 섞박지(9.) 망고맛두유(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 834.2/37.5/168.6/5.2	친환경흑미밥 낙지연포탕 (2.5.6.9.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 시금치나물 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 슈크림찰호빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 849.6/44.4/387/4.4
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경구운귀리밥 감자옹심이국 (2.5.6.9.17.18.) 매콤닭다리조림 (5.6.13.15.) 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 김부각(로컬)(5.6.) 어묵바구이/머스터드S (1.5.6.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 777.4/40.1/249.7/4.9	친환경보리밥 애호박돈육찌개 (2.5.6.9.10.18.) 갈치감자조림(5.6.13.) 토마토바질샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 고구마치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 바나나(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 763.7/35.7/347.6/3.8	솥불치밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18.) 공치김치조림(5.6.9.13.) 우렁야채초무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 청귤에이드(13.) 추잉도넛(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 758/42.5/327.5/5.1	친환경혼합잡곡밥(5.) 새송이미역국 (2.5.6.9.18.) 숙주미나리무침(5.6.) 고추장돈육불고기(5.6.10.13.) 매콤투움바떡볶이(2.5.6.9.12.13.16.) 총각김치(9.) 수제요거트(2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 830.8/34.4/152.8/3.3	삼선자장면 (2.5.6.9.13.16.17.) 작은밥 게살스프(1.5.6.8.15.) 반달단무지 수제간pong치킨(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 뽕로료요구르트(2.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 943.9/43.4/293.9/5.5
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경홍미밥 순두부찌개(1.5.6.10.13.) 오이도라지무침(5.6.13.) 명란크림파스타 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 돼지고기오븐구이&파채 (5.6.10.13.) 섞박지(9.) 미닛메이드주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 984.1/40.7/215.2/4.5	친환경흑미밥 조갯살수제비국 (1.2.5.6.9.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 닭갈비(5.6.13.15.) 크린치생선가스/콘소스 (1.5.6.13.) 배추김치(9.) 친환경참외 *에너지/단백질/칼슘/철 871.8/40.4/344.8/5.1	영양닭죽(2.5.9.13.15.18.) 작은밥 두부조림(5.6.10.12.13.) 간장무채장아찌무침(13.) 배추김치(9.) 뽕띠쥬시콜 수제뉴욕식핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 714.4/25.9/122.3/4.6	친환경초록통보리밥 청국장찌개 (2.5.6.9.12.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 돈육고구마강정 (4.5.6.10.12.13.) 방어데리아끼구이 (5.6.13.) 깍두기(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 793.9/39.9/348.4/5.7	친환경녹미밥 동태찌개(2.5.6.9.12.18.) 야채계란찜 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 아삭이교추된장무침 (5.6.13.) 간장오리불고기(5.6.13.) 배추겉절이(담금)(9.) 애플망고요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 706.7/40.2/278.3/6
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(2.5.6.9.18.) 양상추샐러드/파인D (1.2.5.6.12.) 바질크림떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 과트로치스함박/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 참쌀떡당오박죽(6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 834.9/22.8/228.1/4.4	친환경통곡물밥(5.) 도토리묵온국 (2.5.6.7.9.13.16.18.) 꽃송이너겟샐러드 (1.2.5.6.13.15.) 쭈불고기(5.6.10.13.) 우영채조림(5.6.13.) 깍두기(9.) 블루베리크림치즈와플 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 872.5/46/335.6/5	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16.) 김치콩나물국(2.5.9.18.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 상추부추들깨무침(5.6.13.) 브로콜리우영어묵굴소스볶음 (1.5.6.13.18.) 열무김치(9.) 트리플치즈크러스트피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 820.1/40/242.8/4.6	친환경현미밥 해물짬뽕 (2.5.6.9.13.15.17.18.) 닭고기카레조림 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 시금치양배추무침 배추김치(9.) 요거타임(2.) 오징어링튀김/크리미양파D (1.2.5.6.13.17.) *에너지/단백질/칼슘/철 897.9/38/404/4.6	친환경초록통보리밥 조랭이떡국 (1.2.5.6.9.16.18.) 툇나물두부무침(5.12.13.) 삼치칠리강정 (4.5.6.12.13.) 돼지훈제구이/머스터드S (1.5.6.10.13.) 보쌈김치(9.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 774.3/41/86.6/3.3

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

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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 → 급식계시판을 참조해주세요.