



2024년 4월호

4월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

<면역과 알레르기>

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 **알레르기 유발식품 표시제**를 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.

□ 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.



꽃가루를 마시고
코를 훌쩍거리는 어린이



우유를 먹고
눈, 귀, 입이 부은 어린이



먼지를 마시고
심하게 재채기를 하는 어린이



색소가 있는 과자를 먹고
두드러기가 일어나는 어린이

□ 식품 알레르기 표시제

식단에 표시되는 19가지 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.

◎ 학교 급식 식단표(예)

2	3
흑미기장잡곡밥 감자양송이들깨탕 9.13. 치즈불닭 2.5.6.13.15 김자반 13. 중식가지돈육볶음 5.6.10.12.13. 얼무김치2 9.13. 파인애플	친환경현미밥 물만두국 1.5.6.10.13. 연두부/양념장 5.6. 연근샐러드 1.5.12.13. 자반고등어구이 5.6.7.13. 깍두기 9.13. 씨없는포도

□ 식품 알레르기 증상

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



구토를 해요.



심한 기침을 해요.



두드러기가 생겨요.



피부가 갑자기 간지러워요.

□ 식품 알레르기 대책

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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/ 밥, 죽, 누룽지	김치/ 배추, 고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지고기/오리고기/ 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 /별도 표시	중국산/ 별도 표시	국내산/ 별도표시	별도 표시	가다랑어: 외국산 참차:원산지	국내산/ 별도 표시	베트남산/ 별도표시

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



4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
친환경현미밥 속국(2.5.6.9.18) 코다리콩나물찜(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 수제피자떡갈비 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 요거얌(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.2/50.3/494.9/6.0	친환경구리밥 물만두국(1.2.5.6.9.10.16.18) 브로콜리꽃맛살땅콩무침 (1.4.5.6.8.13.18) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15) 새우살부추전(1.5.6.9.13) 총각김치(9) 용과주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.1/34.0/212.6/6.6	곤드레나물밥/양념간장 (5.6.13.16) 매콤콩나물국(2.5.9.18) 돈육배추찜(5.6.10.13) 유자단무지냉채(5.13) 콩치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9) 요거타임(샤인맛)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/41.5/153.1/3.9	친환경흑미밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.17.18) 오이깍둑무침(5.6.9.13) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 고구마치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 마늘빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.0/33.6/281.2/4.2	친환경벌아현미밥 아귀매운탕(2.5.9.18) 단호박닭고기조림(5.6.13.15) 올방개목무침(5.6.13) 상하이해물우동볶음 (2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 지역산 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.3/31.5/151.8/3.5
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 수다날	4/11 Thu	4/12 Fri
친환경보리밥 당호박죽(6.13) 쇠고기육개장(1.2.5.6.9.16.18) 매콤달다리조림(5.6.13.15) 쪽파김무침(5.6) 전갱이고추장구이(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.0/33.6/99.0/3.7	친환경홍미밥 해물순두부찌개(1.2.5.8.9.18) 우렁야채초무침(5.6.13) 잡채(5.6.10.13.18) 탕수육/사천식소스(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.6/41.0/342.1/4.6	국회의원 선거		
			멸치주먹밥(1.5.13) 꼬치어묵국(1.2.5.6.9.18) 단무지 국물떡볶이(주)(1.5.6.13) 김말이/군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 쥬시쿨(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.2/27.3/243.0/12.2	친환경수수밥 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18) 꼬시래기무침(5.6.13) 매실된장고등어구이(5.6.7.13) 호랑이치킨(5.6.15) 배추겉절이(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.6/38.4/362.4/4.9
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경구리밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 민물새우시래기조림(자율)(9) 골뱅이해초국수무침(5.6.13) 돼지고기오븐구이(10.13) 배추김치(9) 초코칩크로칸슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.5/39.9/212.8/3.6	친환경현미밥 근대된장국(2.5.6.9.18) 공치김치조림(5.6.9.13) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) 오이도라지무침(5.6.13) 불고기퀘사디아(2.5.6.10.12.13) 섞박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.6/45.3/348.7/6.3	큐브참치하이스카레밥(1.2.5.6.12.13.16.18) 청경채표고달걀국(1.2.5.6.9.18) 국물갈비/납작당면(5.6.10.13) 치커리유자청무침(13) 햄전(달리판)(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 엔요 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.8/37.5/215.3/3.9	친환경흑미밥 감자옹심이들깨국(2.9.17.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 취나물무침(5.6) 에그토르티야 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 브라운치즈크로플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.3/27.4/280.0/16.9	친환경흑미밥 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 닭살바베큐조림(5.6.12.13.15) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 상추부추무침(5.6.13) 배추겉절이(담금)(9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.5/40.8/302.7/3.2
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
친환경현미밥 한우버섯매운탕 (2.5.6.9.13.16.18) 삼색감자채볶음(5.13) 크림이머니언치킨(1.2.5.6.15) 가자미구이/간장소스(5.6.13) 배추김치(9) 바이오펠레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.1/37.9/421.5/3.3	친환경차조밥 도토리묵온국(2.5.6.7.9.13.18) 두부조림(5.6.10.13) 우영채조림(5.6.13) 쭈불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.2/43.0/383.9/4.5	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 청경채나물무침(5.6) 불어묵고추장볶음(1.5.6.13) 닭날개핫소스오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.7/43.6/507.1/5.1	친환경기장밥 황태콩나물국(2.5.6.9.18) 돼지고기수육(5.6.10) 지삼선(5.6.12.13.18) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) 보쌈김치(9) 모듬쌈/저염쌈장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.2/45.0/98.8/3.0	친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(2.5.6.9.18) 양상추샐러드/파인D(1.2.5.6.12) 토마토베리샐러드(12.13) 바질크림떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 직화그릴함박/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 916.5/26.8/225.5/2.8
4/29 Mon	4/30 Tue	5/1 Wed 수다날	5/2 Thu	5/3 Fri
친환경구리밥 새송이미역국(2.5.6.9.18) 비엔나나비파스타볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 참쌀콩멸치볶음(5.13) 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 라임레몬맛주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.1/44.1/350.7/3.1	친환경흑미밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18) 숙주미나리무침(5.6) 낙지오리불고기(5.6.13) 미니꿔바로우/소스 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 친환경 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.7/31.5/329.0/3.5			

※ 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.