



## 4월 영양소식지 및 식단 안내

### 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 알레르기표시 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 확인하도록 해요.

### ◆ 탄소발자국이란?

#### 탄소 발자국이란?

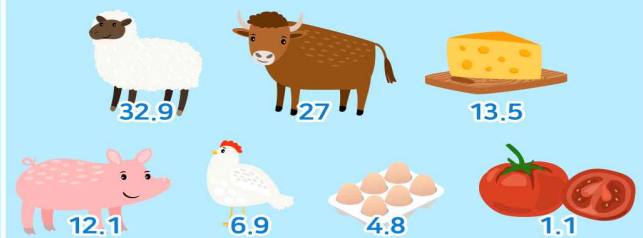
탄소 발자국은 사람이 활동하거나 상품을 생산·소비하는 과정에서 직간접적으로 발생하는 이산화탄소의 총량을 의미해요.  
예를 들어, 음료수에 표시된 탄소발자국은 음료수의 제조전, 제조과정, 사용, 폐기 등 전과정에서 발생하는 이산화탄소의 총량을 kg단위로 나타낸 것입니다.



#### 저탄소 제품 고르기

탄소 발자국을 확인 및 비교하여 기후변화에 미치는 영향이 적은 제품을 구매하는 것도 탄소중립을 위한 하나의 방법이 될 수 있어요.

#### 탄소발자국



출처 : 사이언스프렌즈 에듀 Edu 유튜브 채널

### ◆ 우리학교 저탄소그린밥상 Day!

(4월2일/9일/16일/23일/30, 화요일)

## 오늘은 함께 실천하는 저탄소 밥상의 날!



육류소비  
줄이기



영양소까지  
챙기는  
잔반 줄이기



일회용품  
줄이기

# 4월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

**밥상머리는 교육의 장입니다.**

**예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.**

1 Mon ● 4월 생일밥상	2 Tue 저탄소그린밥상	3 Wed ● 수다날	4 Thu	5 Fri
친환경쌀조각점공밥(5) 북어채미역국(5.6.13) 돈갈비매콤찜(5.6.10.13.18) 오이달래초무침(5.6.13) 어묵잡채(5.6.13.18) 배추김치(9) 진달래설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.9/24.9/89.6/2.3	친환경쌀보리밥 우동국/면(1.2.5.6.9) 앵그리계란찜(1.5.6) 건파래자반 낙시오징어볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.4/29.1/142.0/4.0	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯미소국(5.6) 콩나물무침(5) 수제뿌링클치킨 (2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 도시락김 황도&망고&요거트 (1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.9/30.5/166.1/2.9	친환경칼슘참쌀밥 조랭이떡국(1.5.6.13) 숙갓두부나물(5) 오리불고기(5.6.13) 크런치스파이스생선까스/어니 언d(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/29.3/218.1/3.9	친환경찰흑미밥 호박된장찌개(5.6) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 브로콜리숙회(5.6.13) 김치오징어전(5.6.9.17) 총각무김치(9) 나무야사랑해마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.1/24.1/113.4/3.0
8 Mon	9 Tue 저탄소그린밥상	10 Wed 선거일	11 Thu	12 Fri
친환경 발아현미밥 한우육개장(1.13.16) 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 순살가자미구이&칠리소스 (5.6.12.13) 배추김치(9) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.3/28.3/123.4/2.2	친환경쌀찰옥수수밥 시금치된장국(5.6) 열무쌈장무침(5.6) 라볶이(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 고구마맛탕(5.13) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.2/14.8/193.2/3.1	 제22대 국회의원선거	친환경쌀병아리공밥 아귀탕(13.18) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 숙주미나라무침 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/37.5/174.8/4.4	친환경쌀차수수밥 꼬지어묵국(1.5.6.9) 청경채겉절이(13) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10.13) 김계란말이/케첩(1.5.12) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.6/31.7/139.6/2.8
15 Mon	16 Tue 저탄소그린밥상	17 Wed ● 수다날	18 Thu	19 Fri
친환경차초밥 쫄면야채무침(5.6.13) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 작은새송이볶음(5.6.18) 목살양념구이(5.6.10.12.13) 보쌈김치(9) 블랙사피어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.7/30.6/135.8/2.6	친환경버섯카로틴밥 황치즈파이(1.2.5.6) 건새우아욱국(5.6.9) 콩고기메추리알조림(1.5.6) 참치김치볶음(5.9.13.16.18) 야채튀김(1.5.6.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.0/21.2/202.0/3.9	새우달걀볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 숙김치국(5.6.9) 굴뱅이야채무침(5.6.13) 데미항박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각무김치(9) 말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/28.6/203.3/4.5	친환경발아찰현미밥 까르보나라떡볶이(2.10.13) 매콤콩나물국(5) 시금치나물 고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.6/25.4/100.0/1.8	친환경차초밥 우렁된장국(5.6.13.18) 훈제오리(1.5.6.13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 한입돈까스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.2/28.3/246.2/4.6
22 Mon	23 Tue 저탄소그린밥상	24 Wed ● 수다날	25 Thu	26 Fri
친환경쌀혼합국밥(5) 닭무우국(5.6.13.15) 삼색청포묵무침(5.6) 감자채볶음(5) 안심꼭창스테이크 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.2/34.7/159.0/3.0	친환경울무밥 김치수제미국(5.6.9) 채식미트볼감자조림 (1.2.5.6.12.13) 애호박표고볶음 영양만점오믈렛(1.2.5.6.12) 무김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/25.2/106.1/2.3	친환경현미밥 마라탕 (2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) ) 삼색나물(5.6) 우리쌀치킨오븐구이(15) 배추김치(9) 감귤쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.7/29.5/81.7/2.9	친환경쌀혼합국밥(5) 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 고등어감자조림(5.6.7.13) 참나물무침(5.6) 참쌀피바로우 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.1/22.6/136.0/7.2	친환경쌀강낭콩밥 근대된장국(5.6.9) 수육/양념장(5.6.10.13) 고기만두찜(1.5.6.10.16.18) 양배추찜(5.6.13) 배추김치(9) 모듬과일(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/31.3/211.6/3.9
29 Mon	30 Tue 저탄소그린밥상	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯		
친환경귀리밥 잔치국수(1.5.6.13) 단무지무침(13) 돼지고기콩나물볶음 (5.6.10.13.18) 두부찰도그롤구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.5/27.8/116.6/2.1	친환경쌀차수수밥 봄꽃떡국(1.5.6) 오징어브로콜리숙회(5.6.17) 두부짜장볶음(2.5.6.13) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/19.1/125.0/2.2	◇ 하가초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:국내산 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,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게) 사용 안함!		