



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 나오
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.
혈압이 낮아져서
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,
빨간 점이 나오
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

꺽밥

- 쇠고기미역국5.6.16.
- 쥐포고추장조림5.6.13.
- 치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
- 겨울초된장무침5.6.13
- 깍두기9. 토마토12.
- 우유2.

*식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는 ⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기,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 유투브 채널

우리학교 저탄소그린밥상 Day!

(4월2일/9일/16일/23일/30,화요일)

오늘은 함께 실천하는 저탄소 밥상의 날!



온실가스 배출을 줄이는 식생활



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
친환경쌀조각경정공밥(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) 딸기 * 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) 속갓두부나물(5) 오리불고기(5.6.13) 크런치스파이시생선까스/어니언d(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) 숙주미나리무침 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/37.5/174.8/4.4	친환경쌀차수수밥 꼬치어묵국(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) 속김치국(5.6.9) 골뱅이야채무침(5.6.13) 데미항박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각무김치(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/28.6/203.3/4.5	친환경발아찰현미밥 까르보나라떡볶이(2.10.13) 매크롱나물국(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) 안심푹찜스테이크(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.2/34.7/159.0/3.0	친환경울무밥 김치수제비국(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) 감귤주스(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) 찹쌀피바로우(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, ⑧계, 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) 두부찰드그롤구이(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(괭어),참돔,우렁쟁이(명게) 사용 안함!		