



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 1일 목요일

친환경찰기장밥
바지락살미역국 5.6.13.18.
순살간장치킨
1.5.6.10.13.15.18
달래오이무침 5.6.13
배추겉절이 9.13.
크림치즈프레즐 1.2.5.6.

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

식품 알레르기 이해

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.

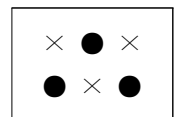
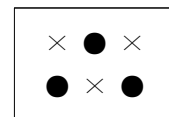
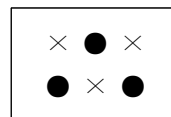


식품알레르기를 예방하는
가장 좋은 방법은
알레르기 유발물질이 포함된 식품을 먹지 않는 것입니다.



거리두기 단계 학교급식 안내사항

- 급식 전 식생활관 환기 및 소독
- 식사 전 발열체크 및 손씻기, 손소독하기
- 생활 속 거리를 유지하며 식생활관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 지그재그 앉기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 남은 음식 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글*다음 검색]



4월 학교급식 식단 안내



<p>건강한 재료만 담았습니다.</p> 	<p>◇ 함열초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용</p>		<p>4/1 Thu 생일반상</p> <p>친환경찰기장밥 바지락살미역국 (5.6.13.18.) 순살간장치킨 (1.5.6.10.13.15.18.) 달래오이무침(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 크림치즈프레즐 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.3/31.4/141.2/4.2</p>	<p>4/2 Fri</p> <p>친환경차조밥 떡만둣국 (1.5.6.10.13.16.18.) 주꾸미볶음 (5.6.8.9.13.17.18.) 양상추샐러드(참깨&흑임 자샐러드(1.5.12.13.) 숙주나물(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.5/23.9/155.6/6</p>
<p>4/5 Mon</p>	<p>4/6 Tue</p>	<p>4/7 Wed 수다날</p>	<p>4/8 Thu</p>	<p>4/9 Fri</p>
<p>친환경찰보리밥 열무된장국(5.6.18.) 매운돼지갈비감자찜 (5.6.9.10.13.18.) 미나리무침(5.) 견과류멸치조림(9.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀새싹쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/31.3/233.3/4.5</p>	<p>친환경차조밥 소고기뭇국(1.5.13.16.) 오리훈제(머스타드) (1.5.13.) 베이컨감자튀김(5.6.10.) 청경채겉절이(5.9.13.) 무쌈(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/32.5/148.1/4.4</p>	<p>짜장면(2.5.6.10.18.) 추가밥 계란국(1.5.) 닭봉구이 (2.5.6.12.13.15.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.2/30.2/217.7/2.4</p>	<p>친환경찰보리밥 돈육김치찌개 (5.9.10.13.18.) 고구마치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.1 6.18.) 어린이샐러드(오리엔탈) (5.6.12.13.) 갯잎장아찌(5.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.5/29/322.8/3.5</p>	<p>친환경찰보리밥 부대찌개(떡) (2.5.6.9.10.13.15.18.) 감자전(1.5.6.) 삼치구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 달기 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.5/31.4/62.1/2.6</p>
<p>4/12 Mon</p>	<p>4/13 Tue</p>	<p>4/14 Wed 수다날</p>	<p>4/15 Thu</p>	<p>4/16 Fri</p>
<p>친환경찰보리밥 애호박고추장찌개 (5.6.10.13.18.) 고등어구이(5.6.7.13.) 미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18.) 취나물볶음(5.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.4/34.9/165.5/5</p>	<p>친환경찰보리밥 근대된장국(5.6.13.18.) 수제돈가스(소스)(1.2.4. 5.6.10.12.13.16.18.) 도라지볶음(5.13.) 오이두릅초무침(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.8/29.4/157.8/3.5</p>	<p>쇠고기우영볶음밥(1.2.5. 6.10.13.15.16.18.) 김치콩나물국(5.9.13.) 집게다리맛살(1.5.6.8.) 치커리유자청무침 (5.11.13.) 깍두기(9.13.) 머스켓 음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.7/22/230/3</p>	<p>친환경찰흑미밥 오징어뭇국(5.9.13.17.) 수육&쌈장 (5.6.10.13.18.) 상추겉절이(5.9.13.) 두부조림(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.5/43.3/156/3.9</p>	<p>친환경차조밥 잔치국수(1.5.6.13.) 제육불고기 (5.6.10.13.16.18.) 건파래볶음(5.) 볶음김치(9.13.18.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/34.9/180.8/4</p>
<p>4/19 Mon</p>	<p>4/20 Tue</p>	<p>4/21 Wed 수다날</p>	<p>4/22 Thu</p>	<p>4/23 Fri</p>
<p>친환경잡곡밥(5.) 육개장 (1.5.6.10.13.16.18.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.) 연근튀김(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.3/25.2/110.8/2.8</p>	<p>친환경차조밥 해물순두부찌개 (1.5.9.13.17.18.) 수제탕수육(소스) (1.2.5.6.10.12.13.) 우영어묵조림(1.5.6.12.) 시금치무침(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.1/33.9/180.5/3.8</p>	<p>마크니(인도식카레)덮밥 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 황태채콩나물국 (5.6.13.18.) 철판관만두 (1.5.6.10.16.18.) 고들단무지무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 한라봉감귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 496.7/21.6/151.2/5.3</p>	<p>친환경찰보리밥 배추버섯된장국(5.6.18.) 떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 도토리묵아채무침(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.2/27.1/168.1/4.5</p>	<p>친환경찰기장밥 한우설렁탕 (5.6.8.13.16.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.18.) 건고사리볶음(5.13.) 표고버섯볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.5/27.7/65.6/3.7</p>
<p>4/26 Mon</p>	<p>4/27 Tue</p>	<p>4/28 Wed 수다날</p>	<p>4/29 Thu</p>	<p>4/30 Fri</p>
<p>친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.10.13.) 로제찜닭(1.2.5.6.10.12. 13.15.16.18.) 브로콜리새송이볶음(5.) 파김치(9.13.) 도넛빵(말기찜) (1.2.5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.9/36.7/145.7/2.9</p>	<p>친환경찰보리밥 얼큰두부뭇국(5.9.) 돼지갈비떡찜 (5.6.9.10.13.18.) 애호박&햄전 (1.2.5.6.10.15.16.) 오이두릅초무침(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.6/36.5/169/4</p>	<p>김치볶음밥(1.2.5.6.9.10. 13.15.16.18.) 팽이버섯미소된장국 (5.6.13.18.) 닭봉바베큐구이 (2.5.6.12.13.15.) 파프리카(스틱)&쌈장 (5.6.) 열무김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.3/34/203.9/3.4</p>	<p>친환경찰흑미밥 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18.) 치즈계란찜 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 브로콜리비엔나볶음 (2.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 검정콩조림(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592/33.6/240.5/6.1</p>	<p>친환경차조밥 우동국 (1.5.6.7.9.13.17.18.) 고등어구이(5.6.7.13.) 과일맛살샐러드 (1.2.4.5.6.12.13.16.) 도라지볶음(5.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617/24.8/144.4/3.7</p>

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/hamyol> -> 소식마당 -> 급식소식
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

2021. 03. 29.

함열초등학교장