



# 삶의 힘을 키우는 함열교육

## 함열교육통신

2024-34호  
발행처 : 함열초등학교  
문의 : 861-0225



### 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 표시 한 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 월요일

#### 친환경보리밥

쇠고기미역국(5.6.9.16)

숙주미나리나물

오징어브로콜리초장(5.6.13.17)

닭고기감자볶음(5.6.13.15)

배추김치(9)

생일벚꽃도넛(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



### 저탄소 식생활 알아보기

저탄소 식생활이란 식품의 생산부터 식탁에 올랐음식물쓰레기가 되는 과정까지 배출되는 모든 온실가스를 최소화한 식생활을 의미합니다.



1. 연료를 사용하지 않고 제철에 생산되는 농산물을 선택해요.
2. 가공과정을 거치지 않는 신선한 농축산물을 선택해요.
3. 농장에서 식탁까지 운송거리(Food Mileage)가 적은 로컬푸드를 선택해요.
4. 생산과정에서 농약과 화학비료의 사용을 최소화한 친환경농법을 이용한 식품을 선택해요.
5. 냉장, 냉동으로 오랜 기간 저장하거나 연료의 사용을 최소화한 식품을 선택해요.
6. 1회용이나 과대포장을 하지 않고 폐기과정에서 환경을 오염시키지 않는 식품을 선택해요.
7. 조리과정시 연료를 적게 쓰고, 쓰레기 배출을 최소화할 수 있는 방법을 선택해요.

**“탄소배출을 줄이는 방법으로 우리의 건강과 지구의 환경을 지켜주세요!”**

2024년 우리학교는 기후위기 대응, 지속가능한 식생활을 위한 월1회 저탄소 채식의 날을 운영합니다.

♡4월 22일(월) 저탄소 채식의 날(지구의 날)

- 채식짜장면, 콩나물국, 두부텐더샐러드, 단무지, 식물성요구르트,배추김치



**<지구의 날> 지구를 지켜주세요!**



매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원,다음 검색]



## 4월 학교급식 식단 안내



4/1 <b>Mon</b> 생일밥상	4/2 <b>Tue</b>	4/3 <b>Wed</b> 수다날	4/4 <b>Thu</b>	4/5 <b>Fri</b>
친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 숙주미나리나물 오징어브로콜리초장(5.6.13.17) 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 생일벚꽃도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 650.8/31.1/189.9/3.1	친환경홍미밥 감자들깨국(5.6.9) 비엔나소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 김실파무침(5.6) 배추겉절이(9.13) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 631.3/25.9/180.2/2.9	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 북어무국(1.5.6.9) 상추숙갓절이(5.6) 순살후라이드치킨(5.6.13.15) 배추김치(9) 마시는샐러드주스(13) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 639.8/30.3/194.2/3.1	친환경보리밥 아욱된장국(5.6.9) 돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18) 당면잡채(1.5.6.8.10.13) 배추김치(9) 무채장아찌 친환경방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 607.0/24.3/265.7/3.5	친환경흑미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.17) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 오리고추장무침(5.6.13) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 초코칩쿠키(식목일)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 647.9/31.4/176.8/3.2
4/8 <b>Mon</b>	4/9 <b>Tue</b>	4/10 <b>Wed</b>	4/11 <b>Thu</b>	4/12 <b>Fri</b>
친환경보리밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 감자채피망볶음(5) 미역줄기볶음(5) 안동식찜닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 568.4/27.2/223.0/3.7	친환경통밀밥(6) 유부우동국(1.5.6.7.13.18) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 연근곤약조림(5.6.13) 교자만두찜(1.5.6.10.16.18) 청경채나물 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 598.0/24.5/221.7/2.6	 제22대 국회의원선거	친환경현미밥 숙김치된장국(5.6.9) 계란부추찜(1.2.5.6.8.9) 마늘종무침(5.6.13) 당수육&소스(5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 626.3/30.4/283.9/3.6	친환경보리밥 청국장찌개(5.6.9.16) 도토리묵&양념장(5.6) 근대된장무침(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 감자채구이(5.6) 라임치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 649.0/31.3/250.3/3.4
4/15 <b>Mon</b>	4/16 <b>Tue</b>	4/17 <b>Wed</b> 수다날	4/18 <b>Thu</b>	4/19 <b>Fri</b>
친환경홍미밥 근대된장국(5.6.9) 올방개묵무침(5.6) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 친환경도마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 646.1/25.6/246.5/2.6	친환경보리밥 해물꽃게탕(5.6.8.9.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 어묵양념꼬지(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 숙절편 *에너지/단백질/칼슘/철 650.7/29.3/184.7/2.3	비빔밥&고추장(5.6.10.13) 계란유부국(1.5.6.9) 단무지 오븐순살치킨(5.6.15) 배추김치(9) 트로피칼주스(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 559.3/24.4/225.2/3.8	친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 방풍나물 햄계란구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추겉절이(9.13) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 642.1/30.6/218.0/3.0	친환경보리밥 조랭이떡국(1.5.6.9.16) 참나물무침(5.6) 치킨까스&소스(1.2.5.6.13.15) 연두부&양념장(5.6) 맛김치(9) 미니김 *에너지/단백질/칼슘/철 644.2/30.3/185.3/2.9
4/22 <b>Mon</b> 저탄소채식의날	4/23 <b>Tue</b>	4/24 <b>Wed</b> 수다날	4/25 <b>Thu</b>	4/26 <b>Fri</b>
채식짜장면(1.2.5.6.13.16) 콩나물국(5.6.9) 단무지 두부텐더샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 식물성요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 632.1/29.4/219.0/3.4	친환경보리밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 민물새우시래기조림(5.6.9) 오리주물럭(5.6.13) 미니함박구이(1.2.5.6.10.15.16)배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 652.8/24.0/268.9/3.0	친환경통밀밥(6) 감자팽이된장국(5.6.9) 돼지고기수육(5.6.10) 양배추찜&쌈장(5.6.13) 우엉어묵볶음(1.5.6)배추김치(9) 망고푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 647.3/31.7/169.5/2.7	친환경흑미밥 참치김치찌개(5.6.9) 돼지등갈비바베큐조림(5.6.10.12.13) 매추리알양송이조림(1.5.6) 갯잎순나물깍두기(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 634.4/28.2/244.0/3.2	
4/29 <b>Mon</b>	4/30 <b>Tue</b>	<div>◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</div> <div>★ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://www.hamyol.es.kr">http://www.hamyol.es.kr</a> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.</div>		
친환경홍미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 숙주미나리나물 닭갈비(5.6.13.15) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 연근다시마부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 644.5/30.7/289.1/2.7	친환경보리밥 닭곰탕(5.6.9.15) 참치김치볶음(5.6.9.13) 청경채나물 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18) 총각김치(9) 마늘바게트빵(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 582.2/28.3/213.4/3.8			

## 식재료 원산지 표시

쌀(밥, 죽, 떡, 누룽지)	국내산	돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산	배추김치: (찌개용, 반찬용(배추, 고추가루))	국내산(국내산)	미꾸라지, 아귀, 고등어, 오징어, 참조기, 꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산	콩(두부, 콩국수, 콩비지)/가공품-미국산	국내산(국내산)	갈치-세네갈산, 명태-러시아산, 낙지-베트남산	어육가공품-수입산

2024. 4. 1.

함열초등학교장