



## 식품 알레르기

우리 몸에 들어온 특정 식품을 나쁜 균으로 착각하여  
몸에 과도한 면역 반응이 일어나는 현상



식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 **모두 식품 알레르기가 아닙니다!**

**식품 기피증** 새롭거나 잘 알지 못하는 식품을 거부하는 반응

**식품 불내증** 해당 식품을 소화시킬 수 있는 효소가 없어 나타나는 반응

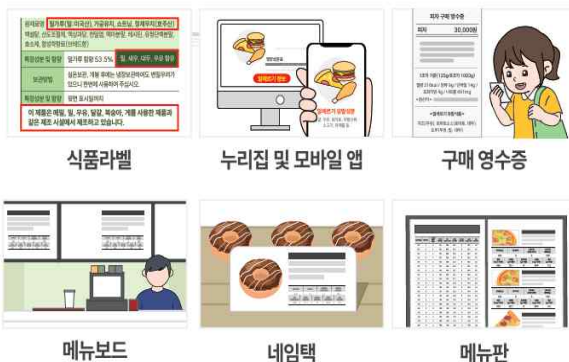
## 식품 알레르기 증상



### 아나필락시스

식품을 먹은 후 짧은 시간 동안 몸의 여러 기관 (눈, 코, 입 등)에서 증상들이 동시에 나타나는 현상  
**심한 경우 쇼크로 생명이 위험할 수 있어요**

## 알레르기 유발식품 표시제



해당 식품에 알레르기를 일으키는 **총 19가지 재료 중 1개라도 쓰인 경우,**  
**포함된 양과 관계없이 원재료 명에 표시**

## 학교급식 알레르기 유발식품 표시제



※ 해당 식품, 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다



### 식단표

세우볶음밥 (1,2,5,6,9,10,13,18)

우리콩우유장국 (5,6,9,13)

표고달걀정 (1,2,5,6,12,13,15)

치즈등심간자구이 (2,5,13)

깍두기 (9)

삼색과일 (12)

※ '표고달걀정'에는 ① 알류, ② 우유, ③ 돼지고기, ④ 달걀, ⑤ 토마토, ⑥ 아황산류, ⑦ 닭고기 가 들어있음을 나타냅니다

## 식품 알레르기 예방 식사방법

### 제거식

해당되는 알레르기 유발식품을  
**제외하고 먹어요!**

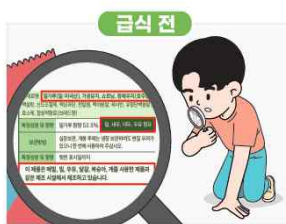


### 대체식

알레르기 유발식품을 안 먹는 대신  
**영양학적으로 대체 가능한 식품으로 바꿔 먹어요!**



## 식품 알레르기 관리방법 (학교)



나의 알레르기 유발식품 확인하기



식품 알레르기가 있다고 이야기하기



즉시 주변 사람들 (선생님, 친구 등)에게 알리기



주변 사람들의 도움을 받아 병원에 가기



# 4월 학교급식 식단 안내



3/31 <b>Mon</b>	4/01 <b>Tue</b>	4/02 <b>Wed</b> 수다날	4/03 <b>Thu</b>	4/04 <b>Fri</b>
<p><b>찬밥은 꼭그릇에 모아주세요!</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥 (현미)</li> <li>· 쇠고기미역국 (동) (16)</li> <li>· 돼지고기잡채 (1.5.6.10.13)</li> <li>· 참나물무침 (동)</li> <li>· 파닭&amp;오리엔탈드레싱 (1.5.6.13.15.18)</li> <li>· 배추김치/깍두기 (9)</li> <li>· 청포도</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/28.8/180.0/3.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참치채소비빔밥초고추장 (5.6.13.16.18)</li> <li>· 배추된장국 (5.6)</li> <li>· 애호박버섯볶음 (9)</li> <li>· 오븐닭봉구이 (2.5.6.12.13.15)</li> <li>· 깍두기 (완) (9)</li> <li>· 딸기 (생과)</li> <li>· 콤비네이션파자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 693.8/38.6/433.0/3.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 클로렐라밥</li> <li>· 순한미리탕 (한우사골) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 취나물무침 (자)</li> <li>· 비엔나 (5분) 감자조림 (2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 삼치살양념구이/양념간장 (5.6.13)</li> <li>· 배추김치/깍두기 (9)</li> <li>· 바나나</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 696.9/30.0/356.7/4.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합10곡밥 (5)</li> <li>· 우리콩정국장짜개 (동) (5.9)</li> <li>· 고추장장아찌깻잎</li> <li>· 미역국수채소무침 (5.6.13)</li> <li>· 수제자카스/데리소스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 깍두기 (완) (9)</li> <li>· 오렌지</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 672.0/33.4/171.8/3.2</li> </ul>
4/07 <b>Mon</b>	4/08 <b>Tue</b>	4/09 <b>Wed</b> 수다날	4/10 <b>Thu</b>	4/11 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥 (현미)</li> <li>· 황태감자국 (1)</li> <li>· 단호박돈까스밥 (조) (5.6.10.13)</li> <li>· 쫄면야채무침* (5.6.13)</li> <li>· 김구야*</li> <li>· 배추김치/깍두기 (9)</li> <li>· 배</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 717.8/33.1/138.3/2.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥 (현미)</li> <li>· 쇠고기무국 (16)</li> <li>· 오징어채볶음 (동) (5.6.13.17)</li> <li>· 숙주마리무침 (5.6)</li> <li>· 두부구이 (5.6.13)</li> <li>· 배추김치 (완) (9)</li> <li>· 갈락히니브레드 (1.2.5.6)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 638.3/25.9/156.7/3.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소보로비빔밥 (1.5.6.9.10.13.16)</li> <li>· 꼬지어묵국 (1.5.6)</li> <li>· 우리콩나물무침 (5)</li> <li>· 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치/깍두기 (9)</li> <li>· 바나나라떼 (2)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 698.7/39.3/316.0/3.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥 (현미)</li> <li>· 오징어호박짜개 (5.9.13.17)</li> <li>· 어묵떡볶이/김말이튀김 (1.5.6.12.16)</li> <li>· 배추김치/깍두기 (9)</li> <li>· 청장채무침</li> <li>· 돈까스소스 (동) (1.2.5.6.11.12.16)</li> <li>· 고구마치즈롤돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 오렌지</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/26.4/212.0/7.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥 (현미)</li> <li>· 떡갈알단두국 (1.5.6.9.10.15.16.18)</li> <li>· 순살닭고구마데리야끼 (5.6.13.15)</li> <li>· 도라지오이생채 (5.6.13)</li> <li>· 팽이버섯미역줄기 (5)</li> <li>· 배추김치 (완) (9)</li> <li>· 참외</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 663.3/26.8/143.2/2.5</li> </ul>
4/14 <b>Mon</b> (블랙데이)	4/15 <b>Tue</b>	4/16 <b>Wed</b> 수다날	4/17 <b>Thu</b>	4/18 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 귀리밥</li> <li>· 해물짜장면 (2.5.6.9.10.13.16.17)</li> <li>· 황태채무콩나물국 (5.13)</li> <li>· 심공하트&amp;반달무지</li> <li>· 올방개국무침 (5.6)</li> <li>· 찹쌀탕수육 (동)/소스 (1.5.6.10.11.12.13)</li> <li>· 배추김치 (완) (9)</li> <li>· 저당요구르트 (2)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 703.9/40.0/281.1/3.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 클로렐라밥</li> <li>· 닭고기육개장 (15)</li> <li>· 깻잎조림 (5.6)</li> <li>· 낙지소면볶음 (6.10)</li> <li>· 마파두부 (동) (5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 배추김치 (조) (9)</li> <li>· 모듬과일 (파인, 방울토마토, 사과, 청포) (12)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 690.8/46.1/185.4/4.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15)</li> <li>· 아욱된장국 (침) (5.6.9)</li> <li>· 돌나물오이무침 (5.6.13)</li> <li>· 무생채 (초동)/배추김치 (9.13)</li> <li>· 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14)</li> <li>· 청포도</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 704.9/24.2/198.1/2.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합10곡밥 (5)</li> <li>· 들깨미역국 (9)</li> <li>· 미트볼감자조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 돼지불고기 (동) (5.6.10.13)</li> <li>· 애호박버섯볶음 (9)</li> <li>· 배추김치 (완) (9)</li> <li>· 골드키위퓨레 (13)</li> <li>· 친환경상추쌈/쌈장 (5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 665.5/29.1/148.3/2.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경홍미밥</li> <li>· 찜빵순두부짜개 (5.6.9.12.13.17.18)</li> <li>· 세발나물초무침 (5.6.13)</li> <li>· 견과류열치조림 (5.6.9.13)</li> <li>· 치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 떡먹는요구르트 (2)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 706.6/32.4/426.0/3.3</li> </ul>
4/21 <b>Mon</b>	4/22 <b>Tue</b>	4/23 <b>Wed</b> 수다날	4/24 <b>Thu</b>	4/25 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 돼지갈비짜개 (5.6.9.10)</li> <li>· 감자채피망볶음 (5)</li> <li>· 안동식찜닭 (5.6.13.15)</li> <li>· 가지샌드위치 (1.2.5.6.9.10.12)</li> <li>· 배추김치 (9)</li> <li>· 사과</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 618.7/31.0/200.4/3.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥 (현미)</li> <li>· 꽃게된장국 (5.6.8.9.17)</li> <li>· 멘츠카츠 (순살치킨) (1.2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치 (완) (9)</li> <li>· 찐다들 자두주스 (2.5)</li> <li>· 해물스파게티 (동) (1.2.5.6.9.10.12.13.16.17)</li> <li>· 야채자물 (오이, 초고추장, 브로콜리, 파프리카) (5.6)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/29.5/265.0/3.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 김가루수육밥 (5.6.13.18)</li> <li>· 우동정식 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>· 야채&amp;블루베리무쌈 (1.5.6.8.13)</li> <li>· 오리호떡달걀소스오븐구이 (5.6.12.13.19)</li> <li>· 깍두기 (완) (9)</li> <li>· 요거타임 (2)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 698.0/25.8/168.3/1.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경통밀밥 (6)</li> <li>· 우렁된장국 (동) (5.6)</li> <li>· 돼지고기수육 (5.6.10)</li> <li>· 골뱅이야채무침 (5.6.9.13.17)</li> <li>· 결절이 (동초) (9.13)</li> <li>· 참외</li> <li>· 친환경상추쌈/쌈장 (5.6.13)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 590.3/32.7/288.3/3.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥*</li> <li>· 녹두닭죽 (15)</li> <li>· 비트피클 (오이, 무, 양파, 아삭이고추) (13)</li> <li>· 돈육계란전 (1.5.6.10.13)</li> <li>· 깻잎김치 (13)</li> <li>· 배추김치 (완) (9)</li> <li>· 저당요구르트 (2)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 693.0/40.0/132.9/3.1</li> </ul>
4/28 <b>Mon</b>	4/29 <b>Tue</b>	4/30 <b>Wed</b> 수다날	<div> <p><b>대체식품 섭취하기</b></p> <p>원인식품 대신, 다른 식품으로 대체하여 필요한 영양소를 섭취할 수 있습니다.</p>  <p>원인식품 - 계란</p> <p>대체식품 - 쇠고기, 돼지고기, 고등어, 두부</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥 (현미)</li> <li>· 돼지등뼈감자탕 (동) (10.13)</li> <li>· 계란찜 (새우살) (1.9)</li> <li>· 김가루실파무침 (동) (5.6)</li> <li>· 배추김치 (완) (9)</li> <li>· 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 오렌지</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 688.5/33.6/302.3/4.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곤드레나물밥/양념장 (5.6.16)</li> <li>· 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)</li> <li>· 도토리묵무침 (국내산도토리묵) (5.6)</li> <li>· 무생채</li> <li>· 후레이크치킨 (1.2.5.6.13.15)</li> <li>· 참외</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 690.7/33.7/211.5/3.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 백세카레밥 (2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>· 근대된장국 (5.6.9)</li> <li>· 취나물무침 (5.6.13)</li> <li>· 와사삭</li> <li>· 닭다리양념치킨 (동) (1.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 포들단무지무침</li> <li>· 배추겉절이 (자)</li> <li>· 청포도</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/21.9/245.3/5.0</li> </ul>		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/hamyol> → 소식마당 → 급식소식 → 월간식단
- ◇ 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 급식량은 영양관리기준에 따라 성별, 나이, 개인의 성장상태 등을 고려하여 학생별 탄력적으로 배식하며, 상기 식단 및 원산지는 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.