



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 식품 알레르기)

교장: 허미영

교감: 박양규

영양교사: 윤만희

배려·협력과 책임으로 함께 성장하는 행복한 교육공동체 / 회현중학교 식생활관

식품 알레르기란?



특정 식품을 섭취하면 면역시스템이 과다 작용하여
우리 몸이 일으키는 알레르기 반응

식품 알레르기 증상



표시대상 알레르기 유발물질



식품 알레르기 예방법



자신이 어떤 식품에 민감한지
사전검사하기



알레르기 진단 받은 식품은
섭취 하지 않도록 주의하기

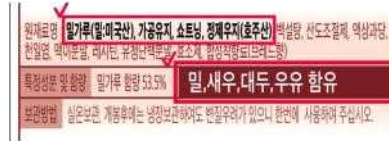


알레르기 유발물질
표시사항 확인 후 제품 구입



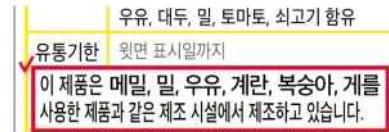
음식 주문 시 알레르기 유발 물질이
들어가는지 확인 후 주문하기

알레르기 유발식품 표시 확인방법



해당 제품이 재료로 쓰인 경우
함유된 양과 관계없이 **원재료명** 제품 포장지에 표시!

★ 바탕색과 구분되는 별도의 알레르기 표시란 필수! ★



같은 제조 과정을 통해 생산해
불가피하게 혼입 가능성이 있는 때도 주의사항 문구 표시

매장에서는 메뉴 등의 제품명이나 가격표시 주변에
해당 원재료명을 표시하거나 알레르기 유발 식품 정보를
책자 및 포스터 등에 일괄 표시하여 소비자가 눈에 잘 띄는 장소에 비치하고
알레르기 유발 식품 정보를 비치하고 있음을 알리는 표시를 함

전열표지판 표시 예시

샌드위치

*알레르기 유발물질 함유 여부 표시
※알레르기 유발물질 함유 여부 표시
※알레르기 유발물질 함유 여부 표시

샌드위치

*알레르기 유발물질 함유 여부 표시
※알레르기 유발물질 함유 여부 표시
※알레르기 유발물질 함유 여부 표시

메뉴북 표시 예시

짜장면 4,000원

*알레르기 유발물질 함유 여부 표시
※알레르기 유발물질 함유 여부 표시
※알레르기 유발물질 함유 여부 표시

짜장면

*알레르기 유발물질 함유 여부 표시
※알레르기 유발물질 함유 여부 표시
※알레르기 유발물질 함유 여부 표시

알레르기 유발식품 대체식품

알레르기를 유발하는 식품은 비슷한 영양소를 지닌 식품으로 찾아 바꿔주세요!



우유 알레르기 대체 식품



두유



계란



생선



계란 알레르기 대체 식품



두부



콩나물



육류



콩 알레르기 대체 식품



감·미역



멸치



가금류



돼지고기 알레르기 대체 식품



쇠고기



흰 살 생선



밀 알레르기 대체 식품



감자



쌀



우유



4월 학교급식 식단 안내

3/31(월)	4/1(화)	4/2(수)	4/3(목)	4/4(금)
혼합잡곡밥(5) 육개장 (5.6.16) 미나리고추장된장무침 (5.6.13) 간장오리불고기(5) 오색감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(15) 시금치두부무침(5) 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18) 김치전(1.5.6) 깍두기(9) 플립요거트(2)	로제파스타 *(1.2.5.6.10.12.13) 쇠고기스프(2.5.6.13.16) 연근유자청샐러(11.13) 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 야채피클 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13)	친환경잡곡밥(5) 낙지수제비국(5.6) 돈등뼈당면찜(10) 오이양파초무침(5.6) 스팸달걀전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 키위	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 돼지갈비찜(5.6.10) 매콤콩나물무침(5) 고등어구이(7) 배추김치(9) 초코칩트위스트 (1.2.5.6)
4/7(월)	4/8(화)	4/9(수)	4/10(목)	4/11(금)
친환경잡곡밥(5) 꼬치어묵국 (2.5.6.7.8.12.13.16.18) 열무된장무침 주삼불고기(5.6.10.17) 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 사르르달기콘(2.5)	친환경잡곡밥(5) 달걀떡국(1) 돈육두부조림(5.10) 무생채 허브솔트장각오븐구이 (2.15) 배추김치(9) 샤인머스켓	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 등촌샤브칼국수 *(5.6.13.16) 오징어야채초무침(17) 깻잎주먹완자 (1.2.5.6.15.16) 배추겉절이 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5) 동태무국 쪽파김가루무침 치즈비엔나구이 (2.5.6.10.15.16) 돈육숙주볶음우동 (5.6.7.10.13.18) 배추김치(9) 뽕디콜자두주스	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 민물새우무조림(9) 냉채죽발(10.13) 수제후라이드치킨 (5.6.15) 열무김치(9) 임실따담사과즙(13)
4/14(월)	4/15(화)	4/16(수)	4/17(목)	4/18(금)
친환경잡곡밥(5) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 소고기우거지국(5.16) 쌈다시마/초장(5.6) 토마토베리샐러드 (12.13) 상하이해물떡볶음 (5.6.9.13.17.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 문어짬뽕국 (6.9.13.17.18) 매콤콩나물무침(5) 납작당면잡채(10) 간장오리불고기(5.6) 배추김치(9) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 들기름막국수 (1.2.3.5.6.9.13.16.18) 황태김치국(9) 오이겉절이 닭볶음탕(5.6.15) 백김치(9) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14)	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 아욱고추장국(5.6) 사과치커리유자청무침 (1.2.5.6) 야채고기말이 (1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(5.9.10) 미나리숙채무침 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.15) 토네이도소세지 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)
4/21(월)	4/22(화)	4/23(수)	4/24(목)	4/25(금)
친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 시금치나물무침 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 모듬과일(12)	친환경잡곡밥(5) 한우불나찌개(16) 청경채초무침 두부구이/양념장(5) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 워터젤리(11)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔쫄면*(1.5.6) 모듬버섯무국 야채달걀찜(1) 반달단무지 새우튀김/칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 메추리알장조림(1) 참나물참깨소스무침(5.6) 매콤돈육강정 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 자두주스	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오이고추&오이스틱/쌈 장(5.6) 돼지간장불고기(5.6.10) 팟만두튀김(1.5.6.10.16.18) 총각김치(9) 오렌지
4/28(월)	4/29(화)	4/30(수)		
친환경잡곡밥(5) 아욱들깨된장국(5.6) 돼지고기수육 (5.6.10.13) 상추/쌈장 파리고추어묵볶음(1.5.6) 벵글벵글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 갈치감자조림(5.6) 도토리묵채소무침(5.6) 닭다리허브소금구이(15) 배추김치(9) 사과	친환경잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개 (5.9.10) 근대나물무침 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 임실치즈롤까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 백김치(9) 초코라떼(2)	-	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식**은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산, 오리:국내산), 해산물(명태:러시아산, 낙지·주꾸미:베트남산, 다랑어:원양산 / 갈치·꽃게·오징어·고등어·아귀·참조기 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/hoehyun-m> → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.