



## 2024년 4월 영양교육 및 학교급식 식단계획

### 식품알레르기

식품알레르기가  
생겼어요



#### ❖ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 심하면 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

#### 식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.  
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.  
혈압이 낮아져서  
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,  
빨간 점이 나고  
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, ⑬쇠고기」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 미리 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을 확인**하도록 해요.



### '지구를 지키는 저탄소 밥상'

매년 4월 22일 “지구의 날”은 환경을 보호하자라는 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.

#### ♡ 4월 22일(월) 지구의날 부송초 저탄소 밥상

- 유기농쌀녹미밥, 저탄소 닭개장, 잡채, 연근유자절임, 낙지오징어볶음, 배추김치, 지구사랑 식물성초코칩쿠키



### 지구를 지키는 저탄소밥상 목적 및 방침

- 기후변화에 대해 깊이 알고, 저탄소 건강 식생활의 생활화하도록 교육
- 친환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 밥상 운영
- 다양한 저탄소 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 주 1회 저탄소 밥상 운영
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리 방법(나물, 조림, 찜 등)의 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처 : 식품알레르기교육 참고자료(교육부)]

식품의약품안전처, 다음 검색]

4/1 <b>Mon</b>	4/2 <b>지구를 지키는 저탄소 밥상</b>	4/3 <b>Wed</b> 수다날	4/4 <b>Thu</b>	4/5 <b>Fri</b>
참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오징어실채조림(5.6.13.17) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오리간장불고기 배추김치(6.9) 생일축하 벚꽃케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.1/25.0/122.2/2.6	찰현미밥 시래기청국장(5) 어묵매추리알조림(1.5.6.13) 애호박느타리볶음(5) 식물성 라자냐(1.2.5.6.12.13) 배추김치(6.9) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.6/27.5/330.9/3.9	자장밥(2.5.6.10.13.16) 팽이버섯달걀국(1.5.6) 사과양배추무침(5.6) 두부스틱강정(1.5.6) 돼지고기&두부강정(1.4.5.6.10.12.13) 깻잎김치(자율배식)(13) 배추김치(6.9) 요구르트65ml(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/22.8/210.5/6.6	칼슘참쌀밥 햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 당호박닭찜(5.6.13.15.18) 시금치된장무침(5.6) 멸치견과류볶음(5.6) 총각김치(9) 연유토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/31.8/194.1/2.6	보리밥 감자수제비국(5.6) 김실파우침(5.6) 돼지갈비구이(5.6.10.12.13) 배추김치(6.9) 딸기바나나라떼(2) 채소샐러드(유자소스)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.6/25.9/208.0/2.2
4/8 <b>Mon</b>	4/9 <b>지구를 지키는 저탄소 밥상</b>	4/10 <b>Wed</b>	4/11 <b>Thu</b>	4/12 <b>Fri</b>
현미참쌀밥 된장찌개(5.6) 대천 브로콜리(5.6.13) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10) 오징어채소부침(1.5.6.9.13.17) 열무김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.0/32.3/173.8/2.7	보리밥 닭녹두죽(15) 미나리열갈이초무침(5.6.13) 콩고기채소볶음(5.6.10.13) 배추김치(6.9) 짬뽕이토마토(12) 상추쌈(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/24.3/124.8/2.4	국회의원 선거일	기장밥 우렁된장국(5.6) 연근강정(5.6.12) 숙주미나리무침 한우깻잎불고기(5.6.16) 배추김치(6.9) 파김치(자율)(13) 샤인머스켓음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/24.7/279.5/4.2	차수수밥 빼어난감자탕(5.6.10) 비름나물(5.6) 닭불고기(5.6.13.15) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(6.9) 방울토마토(12) 요구르트80ml(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.9/33.7/226.3/2.8
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>
차조밥 만두김치국(1.5.6.9.10.15.16.18) 감말랭이우침(자율) 참나물오이우침 돼지고기간장볶음(5.6.10.13) 커스터드크림 슈러스(1.2.5.6) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/29.0/117.6/3.6	귀리밥 배추된장국(5.6.9) 고등어우조림(자율배식)(5.6.7) 숙주나물 soy고구마커들렛(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(6.9) 국산참깨로 익산에서 만든 쇼콜라바움쿠편(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.6/24.1/275.9/4.1	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 새우호박맑은국(9.13) 덕덕장아찌(선택식) 오이골뱅이우침(5.6) 배추김치(6.9) 쌀햇도그(1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.7/30.5/261.5/2.8	흥미밥 오징어무국(5.6.13.17) 열무된장우침(5.6) 견새우마늘쫀볶음(5.6.9) 수제)함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 웨지감자 배추김치(6.9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.0/30.1/311.2/3.3	차조밥 국수장국(5.6) 수육(5.6.10.13) 취나물깨소스무침(5.6) 명이나물절임(선택) 배추김치(6.9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.3/28.3/189.6/3.3
4/22 <b>Mon</b>	4/23 <b>지구를 지키는 저탄소 밥상</b>	4/24 <b>Wed</b> 수다날	4/25 <b>Thu</b>	4/26 <b>Fri</b>
녹미밥 닭개장(15) 사색어묵잡채(1.5.6.13) 연근유자절임(선택식)(13) 낙지오징어볶음(5.6.17) 배추김치(6.9) 식물성 초코칩쿠키(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.3/25.5/192.3/3.2	흥미밥 꽃게해물탕(5.6.8.13.17) 콩나물우침(5) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16) 삼치구이+풍미간장소스(5.6.13) 배추김치(6.9) 사과 채소피클(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.6/26.9/201.6/1.8	베이컨파래볶음밥(5.10) 모양어묵국(1.5.6) 연두부 양념장(5.6) 상추들깨겉절이(5.6) 마늘간장치킨(5.6.13.15.16) 배추김치(6.9) 짜먹는젤리(복숭아)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/24.3/171.3/2.4	우리밀밥(6) 모듬버섯찌개(13.16) 고사리들깨볶음(5.6) 목살쪽찜(5.6.10.12.13.16) 삼색달걀말이(1.5.8) 배추김치(6.9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.5/33.1/137.4/3.2	기장밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 숙갓나물(5) 새송이버섯구이(선택식)(5) 닭고기바베큐소스조림(5.6.12.13.15.18) 바삭엣지 옥수수피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/30.7/272.9/2.4
4/29 <b>Mon</b>	4/30 <b>지구를 지키는 저탄소 밥상</b>	◇ 부송초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 갈치,낙지,아귀,고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산,중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		
찰현미밥 떡국(1) 돼지고기파리장조림(5.6.10) 배추나물 새우가스(1.2.5.6.9) 총각김치(9) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.2/27.2/224.6/2.6	귀리밥 해물순두부찌개(5.9.13.17) 오이고추우침(자율배식)(1.5.6) 김치스파게티(1.2.5.6.9.12.13.16) 애호박&식물성향전(1.2.5.6) 배추김치(6.9) 사과키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.9/22.5/161.3/3.8			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

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

# 나와 지구, 모두가 건강한 지구식단

요즘 지구를 살리는 친환경 활동으로 지속가능성을 위해 많은 사람들이 노력하고 있다.  
우리가 일상생활에서 식사 습관을 바꾸는 것만으로도 지구를 살릴 수 있다.  
모두를 건강하게 하고 지구도 살리는 지구식단에 대해 알아보자.



## 지구를 살리는 건강한 식사 방법

우리가 먹을 때 꺼니마다 탄소가 배출되고 있다.  
탄소는 지구온난화를 일으키는 주범으로 음식의  
탄소배출량만 줄여도 탄소발자국을 줄여 나갈 수 있다.  
지구를 지키고자 하는 작은 노력들이 모여  
지구를 살릴 수 있다는 것을 기억해야 한다.



## 사람과 지구의 건강한 내일 '지구식단' 우리 모두 실천해요!

### 과도한 육류섭취를 줄이고 식물성 단백질을 먹기



과도한 육류섭취는 가축 사육을 늘리게 되고,  
늘어나는 가축들의 분뇨로 인해 생성되는 메탄가스는  
탄소 배출의 주 원인이 된다. 육류섭취를 줄이는 대신  
콩, 두부와 같은 식물성 단백질을 섭취하는 것이  
나의 건강도, 지구도 지킬 수 있는 식사 방법이다.

### 탄소배출이 적은 '저탄소' 식품 활용하기

농림축산식품부는 친환경 또는 GAP 인증을 받은 농산물  
중에서 온실가스 배출량을 줄여 생산한 농산물에 대해  
'저탄소' 인증 마크를 부여하고 있다. 농자재, 기계에너지 등을  
줄이고 친환경 에너지를 사용해 생산하는 저탄소 인증 재품을  
활용하면 지구의 탄소 배출을 줄이는데 도움이 된다.



### 동물들의 행복을 위해 '동물복지' 기억하기



밀집 환경에서 사육되는 공장식 축산업과는 달리 동물들의  
권리와 행복을 위해 사육하는 환경을 동물복지 농장이라고  
한다. 여기서 생산된 식품에 '동물복지' 인증마크를 부여하는데,  
이는 동물들의 권리와 행복 뿐만 아니라 더 나아가 사람의  
건강과 지구도 지킬 수 있는 방법이다.

# 급식 맛있게 먹고 환경 살리는 5가지 방법

우리 모두 깨끗한 접시로 행복한 지구를 만들어요!

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,  
라면으로 환산하면 1억 2천개,  
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 안 거 알고 있었나요?



1  
딱  
먹을 만큼만 받아요.



2  
부족하면 다 먹고  
더 받아요.



3  
음식을 가리지 않고  
골고루 먹어요.



4  
딱딱딱  
남은 음식물을 줄여요.



5  
올바른 식습관으로  
배도 채우고,  
환경도 살리고!



6  
감사한 마음으로  
먹어요.

