



계문 교육 통신 가정통신문

발행일: 2023.4.4.(화)
발행인: 학교장
담당: 행정실

면역과 알레르기

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 **알레르기 유발식품 표시제**를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하고 있습니다.

이에 본교에서도 알레르기 유발식품을 학교 식생활관 및 홈페이지에 안내하고 있으니 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계 지도해 주시기 바랍니다.



알레르기가 뭐지?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

알레르기를 유발하는 동·식물성 식품의 종류

식 품 류		종 류
동물성	육류	돼지고기, 닭고기, 쇠고기
	생선류	고등어, 쥐치, 대구, 갈치, 꽁치, 정어리, 멸치, 황새치, 가자미, 연어, 홍어, 참치
	해산물류	게, 새우, 오징어, 가리비, 문어, 전복
	유제품	치즈, 요구르트, 아이스크림, 버터
	계란	
	번데기	
식물성	과일류	복숭아, 사과, 수박, 딸기, 멜론, 바나나, 포도, 감, 자두, 무화과
	곡류	메밀, 밀, 옥수수, 참깨
	채소류	토마토, 양파, 콩, 무, 시금치, 흰 양배추, 오이, 상추, 호박, 토란
	견과류	땅콩, 잣, 호두, 은행
	기타	초콜릿, 인삼, 김

식품 알레르기 진단과 관리

간식을 먹고 두드러기가 났는데 어떤 음식이 문제인지 모르겠어요.



알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 해요.



아하! 그렇구나

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

이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 식단 표에 보시면 식단명 옆에 번호로 표시됩니다.



저탄소 채식의 날 운영

본교는 2023년 저탄소 채식의 날 운영 학교로 확정 되었습니다. 기후위기 대응의 일환으로 온실가스 배출량 감소에 기여하고 육류 위주의 식습관 개선을 통한 건강한 식습관 형성을 위해 주1회 저탄소 채식의 날을 운영합니다. 탄소배출이 많은 육류 및 육가공품, 인스턴트 식품 등 가공품은 자제하고 지역 식재료를 이용(권장)한 채식 식단을 구성하여 학생 건강 증진에도 모 하고자 하오니 가정에서도 많은 관심과 지도 부탁드립니다.

■ 운영기간 : 2023. 4 ~ 2024. 2

■ 운영방법 : 저탄소 채식의날 주1회 운영(목요일)

■ 식재료 사용범위 : **페스코 베지테리언**

(계란, 유제품, 어류 섭취 허용)



4월 학교급식 식단 안내



4/3	4/4	4/5 수다날	4/6 채식의날	4/7
찰현미밥 쇠고기미역국 (16.) 닭훈제/무쌈 (2.5.6.12.13.15.) 고등어무조림(7.) 깻잎순볶음(5.6.) 총각김치(9.13.) 초코롤케익/사과쥬스 (1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 561.1/34.8/161.8/3.4	차조밥 쏙국(5.6.9.13.18.) 소불고기(5.6.13.16.) 두부조림(5.6.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 소떡소떡/사인머스켓쥬스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 에너지/단백질/칼슘/철 571.1/32.2/115.3/5.7	비빔밥(1.5.6.13.16.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 떡갈비콘치즈구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 해초무침 배추김치(9.13.) 마시는요거트 (2.) 에너지/단백질/칼슘/철 600/25.6/330.2/4.5	미니밥 /파래자반 브로콜리스프(2.5.6.13.) 토마토스파게티/오이피클 (1.2.5.6.12.13.) 양상추샐러드(5.6.12.) 카야버터바게트(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 감귤쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 582.8/14.9/137.1/1.7	흑미밥 돼지갈비김치찌개 (5.9.10.13.) 삼치엿장조림(5.6.13.) 달걀찜(1.2.) 머위나물무침(5.6.) 김구이 총각김치(9.13.) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 571.8/28.1/117.8/4.2
4/10	4/11	4/12 수다날	4/13 채식의날	4/14
잡곡밥(5.) 오징어무국(13.17) 닭간장조림(5.6.13.15) 떡새우완자전(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 오이도라지무침 배추김치(9.13.) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 584.5/32/63.6/3.8	커리밥 애호박된장국(5.6.) 편육/모듬쌈(5.6.10.) 우영어묵볶음(1.5.6.13.) 간장깻잎장아찌(5.6.) 배추겉절이(9.13.) 요거트(초코볼&크런치)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 562.5/39.6/271.3/4.3	미니밥 실파달걀국(1.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.) 돈육표고탕수육 (5.6.10.11.12.) 단무지 배추김치(9.13.) 사과한모금쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/28.1/152.5/2.2	콩나물밥/양념장(5.6.) 근대된장국(5.6.13.) 코다리강정(5.6.12.13.) 애느타리버섯볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 무생채(9.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 561.3/23.3/99.7/2.8	홍미밥 소고기버섯국(5.6.16.) 등뼈김치찜(9.10.13.) 치즈스틱(2.5.) 참나물무침 총각김치(9.13.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 617/32.7/280.3/2.7
4/17	4/18	4/19 수다날	4/20 채식의날	4/21
찰보리밥 북어채미역국(13.) 닭볶음탕(5.6.15) 스틱피쉬커틀렛 (1.5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 620.9/28.6/85.5/2.3	통일쌀밥(6.) 순두부찌개 (5.6.9.10.13.) 돈육불고기/상추쌈 (5.6.10.13.) 비름나물(5.6.18.) 잔멸치견과류볶음 (5.9.13.14) 배추김치(9.13.) 미니한도그/유기농요구르트(1.2.5.6.10.16.) 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/31.6/220.2/3	오무라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 유부어묵국(1.5.6.7.13.18.) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.) 스틱단무지 쌈채소샐러드 배추김치(9.13.) 한라봉감귤쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 633.7/27.9/137.8/4.3	커리밥 채식떡만두국(1.5.6.10.13.) 김치볶음/온두부(5.9.) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13.18.) 브로콜리,다시마속회(5.6.) 총각김치(9.13.) 떠먹는요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 589.9/27.5/280.3/6.8	잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.) 등갈비조림(5.6.10.13.) 오색잡채(1.5.6.8.10.13.) 더덕오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과푸딩 에너지/단백질/칼슘/철 610.5/28/83.1/2.2
4/24	4/25	4/26 수다날	4/27 채식의날	4/28
기장밥 돈등뼈탕(5.10.) 조기구이(6.) 삼색달걀말이(1.5.) 가지나물(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 592.2/28.7/138.7/2.6	흑미밥 육개장(1.13.16) 반달불고기/눈꽃치즈 (1.2.5.6.10.12.16.) 두부강정(4.5.6.12.13.) 취나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/25.6/476.1/5.2	카레라이스 (2.5.6.10.13.15.) 콩나물국(5.) 순살맛초강치킨 (5.6.12.13.15.) 새콤달콤무 피클 열무된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 청귤쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/27.2/152/3	곤드레밥(5.6.) 된장국(5.6.) 떡볶이/야채튀김 (1.2.5.6.13.16.) 오이부추무침(9.13.) 배추김치(9.13.) 배쥬스(과즙100%)(5.13) 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/14.9/109.9/3.7	잡곡밥(5.) 건새우아욱국 (5.6.9.13.) 숙주나물무침 오리불고기/깻잎쌈 (5.6.13.) 베이컨감자볶음 (5.10.) 배추김치 (9.13.) 바나나

◇ 알레르기 정보 - 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.잔

◇ 음식물 쓰레기 줄이기 운동으로 매주 수요일은 수다날(수요일은다먹는날)로 운영합니다.