



식품알레르기

식품알레르기가
생겼어요



※ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 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

칼밥

쇠고기미역국 5.6.16.
쥐포고추장조림 5.6.13.
치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.
거울초된장무침 5.6.13.
깍두기 9. 토마토 12.
우유 2.

※ 식단표에서 알레르기 표시 보는 법

▶ 예시 쇠고기미역국 5.6.16.에는 「⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기」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 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을 확인**하도록 해요.



‘저탄소 환경밥상’ 운영 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 환경밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 저탄소 환경밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 주 1회 저탄소 환경밥상 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 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처 : 식품알레르기교육 참고자료(교육부)
식품의약품안전처, 다음 검색]

○ 5월 14일(화) 용기내 DAY - 텀블러 데이 안내

개인 텀블러 또는 물통을 가지고 오는 학생들에게 상금한 수제 레몬에이드를 제공합니다.

○ 5월 28일(화) 용기내 DAY - 흔들도시락 이벤트 안내

재미있게 흔들고, 맛있게 먹는 추억의 흔들도시락 이벤트를 위해 뚜껑 있는 통(크기 15cm이상)을 준비해주세요. (준비 못 해오는 친구를 위해 여유분을 가져오는 배려심 ☺)

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 참쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)으로 연락주시기 바랍니다.

2024년 5월		식생활 교육			
★사랑의 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
★건강한 밥상 목요일		★행복한 밥상 금요일			
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함		5. 1 <개교기념일> 학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다.		5. 2 <5월 생일축하밥상> 친환경 쌀밥(치자) 새송이미역국(5) 오이크래미맛살무침(1.5.6.8.18) 간장오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 무지개떡 토마토김치(자율)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.4/21.0/216.3/3.2	
5. 3 잔치국수(1.5.6) 양배추오이생채(자율)(5.6.13) 무항생제닭꼬치구이 1(5.6.13.15) 배추김치(9) 슈크림 파페기(1.2.5.6.13) 제주감귤한라봉 슬라이스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.9/24.3/167.6/7.6		5. 6 어린이날 대체공휴일		5. 7	
		친환경 현미찰밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.12) 시금치들깨우침(5) 강황두부구이(5.6) 배추김치(9) 초코링도넛(1.2.5.6) 아삭고추 찜장무침(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.0/25.0/222.5/3.5		파래볶음밥 꼬치어묵국(5.6.8.18) 고구마순무침(자율)(5.6) 코다리순살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 오이깍두기 웃당말기요구르트(로컬)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.6/41.7/244.7/2.5	
5. 9 <수다날> <저탄소 환경 밥상>		5. 10		5. 11	
친환경 귀리밥 감자된장국(5.6) 청경채새우살볶음(1.5.6.9.12.13.18) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 바삭한 연근칩 배추김치(9) 오이, 당근+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.7/33.5/259.7/3.6		친환경 녹미밥 낙지연포탕(5.6) 한돈마늘종불고기(5.6.10) 감자버터구이(2.13) 갯잎김치(자율)(5.6) 배추김치(9) 수제요거트(애플망고)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.6/30.2/246.3/3.0			
5. 13		5. 14 <저탄소 환경 밥상> 용기내 DAY-텀블러데이		5. 15 석가탄신일	
친환경 현미찰밥 배추들깨국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물부추무침(5) 배추김치(9) 우리밀프렌치토스트(1.2.5.6.13) 창외(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.0/25.3/241.0/3.1		채식 라자냐(1.2.5.6.12.13) 버섯감자스프(2.5.6.13.16) 새우까스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 꽃케익(1.2.5.6) 토마토밭사막샐러드(자율) (1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.5/17.6/231.1/1.8 텀블러(개인물통)를 가져오 면 수제 레몬에이드를 담아 줘요		 소송의 날 선생님 감사합니다.	
5. 16		5. 17			
친환경 영양잡곡밥(5) 한우장터국밥(5.6.16) 새송이 애호박볶음(9) 하트어묵전(1.5.6.12) 배추김치(9) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6) 국산콩두부+양념장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.3/22.7/243.8/3.4		친환경 홍미밥 맑은 순살아귀탕(5.6.18) 닭찜(순살)(5.6.13.15) 참나물초고추장무침(자 율)(5.6.13) 미역줄기볶음(5.6) 배추김치(9) 감골푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.3/37.6/268.7/5.2			
5. 20 <저탄소 환경 밥상>		5. 21		5. 22 <수다날> 나트륨 저감화 -국 자율의 날	
친환경 녹미밥 오징어콩나물국(5.17) 연두부달걀찜(1.5.6.18) 폴깃한 버섯 강정(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 친환경 방울토마토(자율)(2.12) 사과쥬스(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.8/21.9/186.1/2.6		원두콩밥 콩나물김치국(5.6.9.12) 메밀순무침(3.5.6) 등심돈까스 (1.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 가지구이, 양념장(자율)(5.6) 총각김치(9) 우리밀바나나오믈렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.9/15.5/146.1/2.4		유니짜장밥(5.6.15.16.17.18) 황태채우국(자율)(5.6) 참쌀탕수육(오븐)(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 열무참나물겉절이 자염 단무지(자율) 말기쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/18.3/236.9/6.9	
5. 23		5. 24			
친환경 현미찰밥 닭곰탕(황기)(15) 도라지고추장볶음(자율)(5.6) 갯잎나물볶음(5.6) 노르웨이 고등어순살구이(7) 배추김치(9) 떠먹는 젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.4/29.0/244.6/3.6		친환경 쌀밥(치자) 아욱된장국(5.6) 한돈수육, 쌈장(5.6.10) 두부곤약국수무침(5.6.13) 배추김치(9) 크로커다일파이(1.2.6.14) 상추+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.1/27.8/264.9/3.9			
5. 27 <저탄소 환경 밥상>		5. 28 용기내 DAY-흔들도시락 나트륨 저감화 -국 없는 날		5. 29 <수다날>	
친환경 찰흑미밥 오색조랭이떡국(5.6) 파리고추콩가루찜(자율)(5.6) 오이 고추장무침(5.6) 생선까스(명태순살)(1.2.5.6) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/22.2/202.4/2.5		친환경 현미찰밥 건파래볶음(13) 두부달걀볶음(1.5) 멸치볶음 훈제닭다리살볶음(2.5.6.10.15.16) 김치볶음(9) 레몬슬러쉬(2) 흔들도시락추가 채소(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/30.1/206.9/3.1		친환경 귀리밥 애호박새우젓국(5.6.9) 감자채볶음 한돈참스테이크(2.6.10.12) 배추김치(9) 향긋한 썩개떡(자율) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/25.5/165.5/3.0	
5. 30		5. 31			
문어전복밥(2.5.6.18) 흑임자죽(자율)(13) 맑은 콩나물국(5.6.18) 참쌀치킨탕수육(오 븐)(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 양념간장(밥)(5.6) 창외 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.4/29.2/198.0/2.7		친환경 찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10.12) 닭봉간장조림(5.6.13.15.18) 비름나물된장무침(5.6) 열무김치(9) 우리밀핫도그(오븐) (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 친환경 화이트멜론(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.4/33.5/275.4/3.8			
*알레르기식품 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.잣					

*알레르기식품 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.잣

☐ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2024. 4. 26

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...