



식품 알레르기란 무엇일까요?

특정개인에게 나타나는 우리 몸의 면역이상반응으로 특정 음식을 병원과 같이 인식하는 것입니다.

체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민상태가 되는 것을 알레르기 반응이라고 합니다.

알레르기의 증상은? 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침,호흡곤란등), 순환계(아나필락시스쇼크) 이상 등 식품알레르기의 일반적인 증상은 개인마다 차이가 있습니다.



구토 두드러기 기침 배아픔

알레르기와 식중독의 차이점은? 식중독은 독소 또는 식중독 원인세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불량할 때 발생하는 것이고, 알레르기는 식품의 위생상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

식품 알레르기 관리방법

- ▶원인식품이 무엇인지 정확히 진단한다.
- ▶원인식품에 함유된 영양소는 대체식품을 이용하여 영양소 섭취한다.
- ▶알레르기를 일으킨 식품은 일정기간 섭취를 피한 후 다시 섭취를 시도해 본다.
- ▶원재료 표시란에서 원재료 및 함량 표시를 확인한다. 예) 치즈(원재료:우유), 간장(원재료:대두, 밀), 마요네즈(원재료:달걀)

식품 알레르기 예방 방법

- ▶알레르기 증상을 일으키는 식품을 피해요.
- ▶식품구입 시 표시사항을 확인해요.
- ▶외식 시 알레르기 식품을 빼달라고 주문해요
- ※ 담임선생님과 영양선생님께 알레르기 식품을 미리 알립니다.
- ※ 응급상황에 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다.
- ※ 대체 식품을 잘 챙겨 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.

식품 알레르기 유발식품 대체식품

알레르기 유발식품	대체식품
우유	두유, 계란, 생선
콩	김, 미역, 멸치, 가금류
밀	쌀, 감자,우유
계란	두부, 콩나물,육류
돼지고기	쇠고기, 흰살생선
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 11일 목요일

친환경혼합잡곡밥(5)
순두부찌개(5.9.10.18)
참나물무침
닭다리바베큐(5.6.12.13.15)
카프레제샐러드(2.12.13)
총각김치(9)
수제마늘빵(바게트)(2.5.6)
양념류(5.6.9.13)

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



급식 골고루 먹고 지구도 지키기

나무와 숲을 소중히 여기고 사랑하자는 마음에서 1946년 4월 5일 제정된 우리나라 법정 기념일인 식목일에는 많은 곳에서 나무를 심는 행사를 해요.

많은 양의 이산화탄소는 공기를 안 좋게 하고 지구온난화를 일으키는데 30년을 산 소나무 한 그루는 이산화탄소 6.6kg를 흡수한다는 사실!

이처럼 나무와 숲이 지구에 소중한 만큼 **여러분들이 먹는 급식과 이산화탄소도 관계가 높아요!**

학교급식에서 발생하는 많은 음식물쓰레기는 처리하는 과정에서 많은 양의 이산화탄소를 만들어 지구를 아프게 해요.

예쁜 꽃과 식물들이 자라는 봄을 오래오래 느낄 수 있도록 4월엔 학교급식을 통해 지구 지키기에 동참해보면 어떨까요?

“급식을 남김없이 먹는 노력을 모아 나무를 심는 것과 같은 효과를 만들어 낼 수 있어요.”



학부모님과 함께하는 학교 급식

- ▷ 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성 확보를 합니다.
- ▷ **싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해주세요.**



4월 학교급식 식단 안내



<div>4/1 Mon</div> <div>친환경흑미밥 동태찌개(5.18) 오이김치 느타리버섯볶음 돈육김치볶음(은두부)(5.9.10) 오징어채조림(2.5.6.13.17.18) 생크림크로플(딸기)(1.2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 610.2/32.3/273.4/17.6</div>	<div>4/2 Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(팽이)(16) 곤약매추리알장조림(1.13) 꽃마늘오징어초무침(13.17) 로제떡볶이(김말이)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 698.2/28.2/181.3/9.4</div>	<div>4/3 Wed 수다날</div> <div>새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 북어계란국(1) 오이지무침 연양식불고기(어린이채소)(1.2.5.12.13.16) 배추김치(9) 떠먹는요거트(로컬)(2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 574.7/31.7/255.5/4.3</div>	<div>4/4 Thu</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 쭈꾸미국(5.9) 닭도리탕(통)(15) 시금치나물 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 콩떡 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 684.7/31.7/160.1/3.3</div>	<div>4/5 Fri</div> <div>짜장면(1.2.5.6.9.10.13.16.17) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 팽이두부된장국(5) 단무지무침 탕수육(표고)(5.6.10.12) 청경채겉절이(9) 요구르트(유기농)(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 840.7/44.7/284.8/4.0</div>
<div>4/8 Mon</div> <div>친환경흑미밥 꼬지어묵국(사각)(1.5.6.7.13.18) 미역줄기버섯볶음 우리밀돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) 쌈배추겉절이(9) 쌀도넛빵(1.2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 750.7/21.8/241.5/3.4</div>	<div>4/9 Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 닭미역국(15) 고등어김치조림(7.9) 파프리카쌈장 애호박/햄전(1.2.5.6.10.15.16) 깻잎김치(9) 과일(딸기) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 600.2/33.2/201.0/3.6</div>	<div>4/10 Wed 수다날</div> <div><div></div><div>국회의원 선거일</div></div>	<div>4/11 Thu</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 순두부찌개(5.9.10.18) 참나물무침 닭다리바베큐(5.6.12.13.15) 카프레제샐러드(2.12.13) 총각김치(9) 수제마늘빵(바게트)(2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 670.4/36.1/197.7/4.5</div>	<div>4/12 Fri</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 황태콩나물국(5) 돼지갈비떡찜(10.13) 돌나물초무침 해물잡채(9.13.17) 배추김치(9) 참외 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 661.8/30.4/181.5/3.3</div>
<div>4/15 Mon</div> <div>친환경클로렐라밥 건새우아욱된장국(9) 게란찜(1) 브로콜리버섯볶음 치즈불닭(통)(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 링추러스(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 729.5/35.5/411.6/4.4</div>	<div>4/16 Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 머위된장무침 수제떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 꿀떡과일샐러드(딸기)(1.2.5) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 674.9/25.5/167.4/5.7</div>	<div>4/17 Wed</div> <div>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 미소된장국(5.6) 양배추찜 무생채(9) 닭윙튀김(6.15) 우리사과주스(로컬)(13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 677.1/27.6/214.3/2.9</div>	<div>4/18 Thu</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 감자탕(10) 미나리무침 미트볼마파두부(1.2.5.6.10.12.15.16) 조기구이(6) 깍두기(9) 찰보리빵(1.2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 717.4/34.8/213.4/3.2</div>	<div>4/19 Fri</div> <div>국수장국(1.5.6) 오이스틱쌈장(두릅) 돈육간장불고기(10) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 김치무침(9) 느룻지 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 619.1/36.7/178.8/4.4</div>
<div>4/22 Mon</div> <div>친환경조각서리태밥(5) 바지락살미역국(18) 혼합멸치볶음(9) 도사태찜(10) 취나물무침 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 662.6/35.9/187.8/7.6</div>	<div>4/23 Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 시래기된장국* 숙주미나리무침 닭살테리야끼구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) 쫄면무침(1.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 710.9/38.7/211.1/4.1</div>	<div>4/24 Wed</div> <div>비빔밥(5.16) 콩나물국(5) 청포묵무침(1.16) 게란후라이(1) 생선까스(타르타르)(1.5.6.13) 열무김치(9) 요구르트(식물성유산균)(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 681.6/36.0/302.9/4.9</div>	<div>4/25 Thu</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 닭죽(15) 갈비무조림 호박버섯볶음 유기농김 쌈배추겉절이(9) 치즈볼(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 640.3/38.2/222.7/3.5</div>	<div>4/26 Fri (지구 사랑의 날)</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 모듬쌈채소(5.6) 감자채카레볶음(2.5.6.12.13.16.18) 오리불고기 깻잎김치(9) 참외 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 694.7/25.6/203.8/4.3</div>
<div>4/29 Mon</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9.10) 콩나물무침(5) 돈육주꾸미볶음(10) 스크램블에그(1.2.8) 쁘득핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 총각김치(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 684.5/40.1/283.3/4.8</div>	<div>4/30 Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1.16) 파리어묵볶음(1.5.6) 가지나물 치킨샐러드(5.6.12.15) 배추김치(9) 포도푸딩 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 668.2/32.4/133.3/3.2</div>	<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합,조개) ⑲잣</div>		<div>건강한 재료만 담았습니다.</div> <div></div>
<div>알맞게! 제때에! 상감계! 줄감계!</div> <div>골고루!</div> <div></div>				

식재료 원산지 정보

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/국수/누룽지	콩/콩국수/콩비지	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	김치/배추,고춧가루	감/치/가공품	명태/가공품	낙지/주꾸미/가공품	대구/아귀/가공품	꽃게/고등어/오징어/참조기/가공품	다랑어/가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	수입산	국내산	국내산	원양산

▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 실시합니다.

▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각합니다.

* 위 식단은 학사일정 및 식재료 수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.