



식품 알레르기란 무엇일까요?

특정개인에게 나타나는 우리 몸의 면역이상반응으로 특정 음식을 병원체와 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 차이점? 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 관리방법**입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 11일 목요일
친환경혼합잡곡밥(5)
순두부찌개(5.9.10.18)
참나물우침
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.갯



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



4/1 Mon 친환경흑미밥 동태찌개(5.18) 오이김치 느타리버섯볶음 돈육김치볶음(온두부)(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	4/2 Tue 친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(팽이)(16) 고약매추리알장조림(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	4/3 Wed 수다날 새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 북어계란국(1) 오이지무침 연양식볼고기(어린앞채소)(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	4/4 Thu 친환경혼합잡곡밥(5) 쫄김치국(5.9) 닭도리탕(통)(15) 시금치나물 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 꿀떡 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 684.7/31.7/160.1/3.3	4/5 Fri 짜장면(1.2.5.6.9.10.13.16.17) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 팽이두부된장국(5) 단무지무침 탕수육(표고)(5.6.10.12) 정경채겉절이(9) 요구르트(유기농)(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 840.7/44.7/284.8/4.0
4/8 Mon 친환경흑미밥 꼬치어묵국(사각)(1.5.6.7.13.18) 미역줄기버섯볶음 우리밀돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) 쌀배추겉절이(9) 쌀도넛빵(1.2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 750.7/21.8/241.5/3.4	4/9 Tue 친환경혼합잡곡밥(5) 닭미역국(15) 고등어김치조림(7.9) 파프리카쌈장 애호박/헤파전(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	4/10 Wed 수다날  국회의원 선거일	4/11 Thu 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	4/12 Fri 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
4/15 Mon 친환경클로렐라밥 건새우아욱된장국(9) 계란찜(1) 브로콜리버섯볶음 치즈볼닭(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	4/16 Tue 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	4/17 Wed 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	4/18 Thu 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	4/19 Fri 국수장국(1.5.6) 오이스틱쌈장(두릅) 돈육간장볼고기(10) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 김치무침(9) 누룽지 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 619.1/36.7/178.8/4.4
4/22 Mon 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	4/23 Tue 친환경혼합잡곡밥(5) 시래기된장국* 숙주미나리무침 닭살테리아구이(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	4/24 Wed 비빔밥(5.16) 콩나물국(5) 청포묵무침(1.16) 계란후라이(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	4/25 Thu 친환경혼합잡곡밥(5) 닭죽(15) 갈치우조림 호박버섯볶음 유기농김 쌀배추겉절이(9) 치즈볼(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 640.3/38.2/222.7/3.5	4/26 Fri (지구 사랑의 날) 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
4/29 Mon 친환경혼합잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9.10) 콩나물무침(5) 돈육주꾸미볶음(10) 스크램블에그(1.2.8) 뽕떡핫도그(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	4/30 Tue 친환경혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1.16) 파리어육볶음(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	알레르기 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합,파랏) ⑲참	건강한 재료만 담았습니다. 	알맞게! 제때에! 상감계! 골고루! 즐겁게! 

식재료 원산지 정보

학교급식 식재료 표시	쌀/곡류 등	콩/팥 등	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	김치/배추, 고춧가루	감치/가공품	명태/가공품	낙지/주꾸미/가공품	대구/아귀/가공품	꽃게/고등어/참조기/가공품	다래/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.