



4월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며
날로 변화하는
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>

☎ 063-537-9145

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

팔밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초탄정무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.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 확인하도록 해요.

음식물쓰레기 줄이기

■ 나는 어떻게 할까요 ?

먹을 때는 건강을 생각하고 버릴 때는 환경을 생각하는 마음으로 어느 장소에서든 먹을 만큼만 사거나 배식 받아 남기지 않도록 노력해야 합니다. 또한 음식물에 비닐이나 나무막대 등 이물질이 섞이지 않도록 해야 합니다.



2 가정에서는 냉장고를 공략합니다.

“알뜰한 식사준비 가족건강 환경보호”

- 식단계획을 세워 필요한 식품만 구입합니다.
- 냉장고에 뭐가 들었는지, 온가족이 알아야 합니다.
- 냉장고 음식은 날짜를 기록하여 보이는 통에 보관합니다. - 냉장고에 음식 품목 라벨을 붙여두면 더욱 좋습니다.
- 생식품은 바로 손질해서 조리하고 보관합니다.
- 가족의 건강과 식사량에 맞추어 조리합니다.
- 먹을 만큼 덜어서 남기지 않고 먹습니다.
- 음식물쓰레기는 물기를 빼고 줄여 버립니다.

3 음식점에서 고객은 먹을 만큼 주문합니다.

- 주문하기 전에 메뉴판을 꼼꼼히 살핍니다.
- 자신의 식사 양을 미리 말해 줍니다.
- 먹지 않은 음식은 미리 반납 합니다.
- 여럿이 함께 먹는 요리는 개인접시를 사용합니다.
- 음식을 더 주문할 때는 남지 않을 만큼만 주문합니다.
- 먹지 않을 후식은 사양합니다.
- 그래도 남은 음식은 포장해서 가져갑니다.

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



4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 미나리무침 비엔나야채케첩볶음(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 링도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 744.1/32.4/265.5/3.5	통밀밥(친환경)(6) 조랭이떡국(1.5.6.16) 견과류멸치조림(13) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 숙갓두부나물(5) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 668.4/33.2/285.6/3.5	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 근대된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 순살닭강정/연근칩(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 딸바라페.(2) *에너지/단백질/칼슘/철 691.1/34.4/274.4/2.9	귀리밥(친환경) 감자탕(5.6.10.13) 시금치무침.(5.6) 해물볶음우동(1.5.6.9.12.13.17.18) 야채계란말이(1.5.12) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 662.0/28.3/184.8/3.4	찰기장밥(친환경) 오징어무국(5.6.9.13.17) 오향장육(5.6.10.13.18) 파채무침(5.6.13) 피망감자채볶음.(1.5.6) 배추겉절이(9.13) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 675.9/40.5/271.4/3.5
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 선거일	4/11 Thu	4/12 Fri
찰흑미밥(친환경) 김치어묵국(1.5.6.9.13) 치커리사과유자청무침(1.2.5.6.13) 치즈불닭오븐구이(2.5.6.13.15) 갈치살카레전(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 망고푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 701.4/39.3/285.0/3.6	 마을소품	 제22대 국회의원선거	찰보리밥(친환경) 쇠고기버섯당면국.(1.5.6.16) 참나물무침(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 플라이새우/소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 씨없는청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 693.3/29.0/305.1/4.9	현미찰쌀밥(친환경) 우렁야채된장국(5.6.9) 영양달걀찜.(1.2.9.13) 파프리카오이스틱/쌈장(5.6.13) 돈육콩나물볶음.(5.6.10.13) 배추김치(9) 탕칼핫도그(1.2.5.6.10.12) *에너지/단백질/칼슘/철 681.0/40.5/455.4/4.5
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
찰보리밥(친환경) 해물순두부찌개.(1.5.6.9.13.17) 건조목야채볶음(1.5.6.13) 통등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 단호박죽.(13) 짜먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 726.7/28.6/309.1/4.1	차수수밥(친환경) 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 열무숙나물 연연소유자소스구이(1.2.5.6) 배추김치(9) 과일샐러드(시리얼).(2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 781.4/35.6/307.9/6.5	김밥볶음밥(1.5.6.13.18) 건새우아욱국(5.6.9) 상추파프리카무침(5.6.13) 닭꼬치후라이드/칠리소스(5.6.12.13.15) 깍두기.(9) 감귤한라봉쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 635.6/30.6/381.4/11.9	찰기장밥(친환경) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 전장매콤찜닭(5.6.13.15) 오이돌나물초무침.(5.6.13) 게살모듬버섯전(1.6.8) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 635.6/40.3/156.6/3.6	지구의날 과학관 체험
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
귀리밥(친환경) 대구탕(5.6.9.13.17) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 청경채겉절이(5.6.13) 건파래볶음 배추김치(9) 베이컨피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 672.3/40.3/496.6/4.5	현미찰쌀밥(친환경) 시금치된장국(5.6.9) 자장떡볶이.(1.5.6.10.13.18) 콩나물부추볶음(5) 닭봉바베큐소스구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 673.1/31.4/208.2/3.1	곤드레콩나물밥(5.6.16) 북어채국(1.5.9) 도토리묵야채무침(5.6.13) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 부추무생채(13) 요구르트(월)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 718.5/34.9/348.6/4.7	유부초밥(5.16) 쌀국수(베트남)(5.6.15.16.18) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 생선까스/타르타르소스(1.5.6.13) 배추겉절이(9.13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 747.9/37.8/331.1/5.3	찰보리밥(친환경) 청국장찌개(5.6.9.13) 삼치살양념구이(2)(1.5.6.13) 참나물배초무침(5.6.13) 오리고추장불고기(5.6.13) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 735.2/30.3/260.1/3.9
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		
차수수밥(친환경) 쇠고기우거지국.(5.6.13.16) 친환경양배추쌈(5.6.13) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 허브삼겹버섯구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 사과홍삼쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 712.9/28.9/304.8/2.9	찰흑미밥(친환경) 황태미역국(5.9) 가지피망볶음.(5.6.13) 뼈없는닭갈비.(5.6.13.15) 두부전/양념장(1.5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 657.4/37.8/265.7/4.1	◇ 정남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산, * 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게) 사용 안함!		

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>-학교소식-급식-급식게시판(식단)

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.