



4월 영양소식지

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

팥밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
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.



지구의 날 '저탄소 초록밥상'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동을 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

♡ 저탄소 초록밥상

- 친환경혼합잡곡밥, 아욱된장국, 쪽파미무침소면, 어묵야채볶음, 토마토카프레제, 짜요짜요포도, 배추김치



'저탄소 초록밥상' 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 초록밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 초록밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 월 1회 저탄소 초록밥상 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]



4월 학교급식 식단



<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>	<p>4/1 Tue 생일밥상</p> <p>친환경혼합잡곡밥. 새알미역국 오리간장불고기. 오징어브로콜리초장. 친환경콩나물무침. 배추김치 하트바이트 쿠키앤크림 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.7/37.0/159.4/3.5</p>	<p>4/2 Wed 수다날</p> <p>비빔밥 미니버거 유부장국 배추김치 임실사과즙 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.8/28.1/267.5/2.8</p>	<p>4/3 Thu</p> <p>친환경찰기장밥 콩나물국 수육, 상추쌈 돌미나리무침 멸치견과류볶음 보쌈김치 사과양배추샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/32.9/184.8/2.8</p>	<p>4/4 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 대구맑은국 시금치무침 해물볶음우동 라이스콘칩오븐치킨 보쌈김치 마시는샐러드그린사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/40.9/171.5/2.8</p>
<p>4/7 Mon</p> <p>친환경조각서리태밥. 시래기된장국 야채쫄면무침 로제더블치즈스테이크 배추김치 골드키위주스 샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.9/25.3/295.1/3.1</p>	<p>4/8 Tue</p> <p>친환경검정쌀밥 떡만두국 공치(캔)김치조림 돈육매추리알장조림 참나물무침 알타리김치 방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.9/33.0/269.8/8.4</p>	<p>4/9 Wed 수다날</p> <p>카레라이스 팽이버섯된장국 간장무채장아찌 스윗소코순살치킨 배추김치 요거타임샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.5/36.6/284.1/3.4</p>	<p>4/10 Thu</p> <p>친환경귀리밥 소고기무국 닭찜 오이부추무침 어묵야채볶음 보쌈김치 비비고군만두 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.9/27.4/95.8/8.2</p>	<p>4/11 Fri</p> <p>친환경찰기장밥 돼지등뼈감자탕 주꾸미야채무침, 소면 알타리김치 몽땅치즈핫도그 식물성유산균요구르트 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.0/30.0/187.9/2.9</p>
<p>4/14 Mon 블랙Day</p> <p>짜장면/작은밥. 달걀살파국 반달단무지 탕수육, 과일소스 배추김치 리얼초코라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/38.0/274.1/3.7</p>	<p>4/15 Tue</p> <p>친환경차수수밥 소고기버섯전골 머위요무침 토마토스파게티 가자미버터구이 배추김치 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/30.9/140.6/3.4</p>	<p>4/16 Wed 수다날</p> <p>친환경찰밥 콩나물국 상추겉절이 닭봉오븐구이 배추김치 스위트콘치즈구이 트로피칼코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/27.9/217.0/2.1</p>	<p>4/17 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 청국장찌개 불고기낙지볶음 달걀삼색말이 보쌈김치 짜요짜요포도 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/39.6/269.8/5.1</p>	<p>4/18 Fri</p> <p>친환경조각서리태밥. 꽃게찌개 연두부, 양념장 닭다리찜 감자행볶음 보쌈김치 쿠애포코아이스슈 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/28.9/108.7/2.4</p>
<p>4/21 Mon</p> <p>친환경검정쌀밥 나주곰탕 건새우시래기지짐. 오이부추무침 상색소시지야채볶음. 고구마맛탕 알타리김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.6/27.7/209.4/3.3</p>	<p>4/22 Tue</p> <p>친환경귀리밥 아욱된장국 고등어순살조림 삼겹살양념구이 배추김치 토마토카프레제 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/31.5/194.8/2.9</p>	<p>4/23 Wed 수다날</p> <p>새우볶음밥 꼬치어묵국 상추겉절이 닭고기데리소소오븐구이 무생채 망고요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.5/42.4/275.0/3.2</p>	<p>4/24 Thu</p> <p>현장체험학습</p> 	<p>4/25 Fri</p> <p>친환경발아찰현미밥 잔치국수 온두부/볶음김치. 포크커렛 보쌈김치 워터젤리복숭아 샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.6/33.4/116.4/2.7</p>
<p>4/28 Mon</p> <p>친환경검정쌀밥 순두부찌개 매운돼지갈비찜 애호박전 진미채볶음 배추김치 진한망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.0/36.3/85.9/3.3</p>	<p>4/29 Tue</p> <p>친환경영양잡곡밥 전주식콩나물국 가자나물 어니언떡갈비 배추김치 바다향 미니김 슈크림봉어빵 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.8/21.3/84.6/2.5</p>	<p>4/30 Wed 수다날</p> <p>생야채 불고기비빔밥 황태콩나물국 통살새우까스 배추김치 엔요요구르트 방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.0/33.2/146.3/2.5</p>	<p>◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 전주시 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산</p> <p>* 쇠고기: 국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산</p> <p>* 갈치/가공품: 국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산</p> <p>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁쉥이(명게) 사용 안함!</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jb-jungang> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며

계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 유치원용 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

