2022년 4월호 식생활관 가정통신문

영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 식품알레르기)

업 무 담 당

류효선, 송유진

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls)

✔ 식품 알레르기란 일반적으로 무해한 식품을 특정인이 섭취했을 경우 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 의미합니다. 증상으로는 빠른맥, 혈압저하, 의식저하, 기침, 재채기, 호흡곤란, 두드러기, 홍반, 가려움증, 구토, 복통이 있습니다.

✔ 알레르기 유발 식품 이렇게 대체해봐요!

유발식품	대체식품	유발식품	대체식품
우유	두유	달걀	두부,콩나물
콩	김,미역,멸치	돼지고기	소고기,흰살생선
밀	쌀,감자	생선	두부,달걀,소·닭고기

✔ **어린이 기호식품의 알레르기 표시, 이렇게 확인하세요!**

- **매장, 식당에서 주문 시** : 메뉴판, 메뉴북 등의 제품명이나 가격 표시 주변에서 확인합니다. 책자 및 포스터 등에 일괄 표시되어 있기도 합니다.
- **온라인 주문 시** : 홈페이지에서 제품명이나 가격 표시 주변을 확인합니다.
- **전화 주문 시** : 리플렛, 스티커를 통해 확인합니다.

✔ **알레르기 유발물질 표시, 자주 묻는 질문 !**

Q.대두를 원료로 키운 콩나물도 알레르기 표시 대상인가요? A.네. 알레르기 유발물질 표시대상에 해당되므로 별도의 알레르기 표시란을 마련하여 표시해야 합니다.

Q.포장육의 제품명이 '삼겹살'인 경우, 표시를 생략할 수 있나요? A.하나의 원재료로 만든 식품이나 포장육의 제품명이 알레르기 표시대상 원재료명과 동일한 경우 생략할 수 있습니다. 다만, '삼겹살'은 부위 명칭이므로 '돼지고기'를 표시하여야 합니다.

Q.알레르기 유발물질이 혼입될 가능성이 있는 경우 어떡하나요? A.알레르기 유발물질을 사용한 제품과 같은 제조과정(작업자, 기구, 보관 등)으로 생산하여 혼입될 우려가 있는 경우 "○○ 혼입 가능성 있음", "○○혼입 가능" 등의 주의사항 문구를 표시하여야 합니다.

[출처] [이달의 핫픽] 봄철 알레르기의 모든 것! | 작성자 식약지킴이

4월 학교급식 식단 안내

					4월 1일(금)
조식					・*통밀밥(6.) ・*순두부들깨탕(5.13.) ・*건파래볶음 ・*사태김치볶음(9.10.13.) ・*배추김치(9.13.) ・*쨈모닝빵(1.2.5.6.13.)
중식					・비빔밥/약고추장(5.6.10.16.) ・유부된장국(5.6.18.) ・뿌링클감자튀김(1.2.5.6.12.13.) ・추어떡갈비(2.5.6.10.12.13.16.18.) ・배추김치(9.13.) ・오렌지주스(5.13.)
석식					・친환경잡곡밥(5.) ・달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) ・돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) ・버섯잡채(5.6.8.13.18.) ・참소라야채무침(18.) ・배추김치(9.13.)
	4월 4일(월)	4월 5일(화)	4월 6일(수) 수요일은 다 먹는 날	4월 7일(목)	4월 8일(금)
조식	・친환경백미밥 ・근대된장국(5.6.18.) ・동그랑땡전*(1.2.5.6.10.12.15.16.) ・바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) ・배추김치(9.13.) ・떠먹는요플레(한끼오트)(2.)	・소고기야채죽(16.) ・배추김치(9.13.) ・달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・크랜베리아몬드그래놀라/우유(2.4.5.6.13.)	・친환경백미밥 ・매콤콩나물북어국(5.13.) ・고추송송고기말이*(2.5.6.10.12.15.18.) ・돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18.) ・양념깻잎지(13.18.) ・배추김치(9.13.)	・친환경백미밥 ・달걀떡국(1.) ・데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) ・진미채조림 (5.6.13.17.) ・배추김치(9.13.) ・요거타임(베리베리)(2.)	・친환경백미밥 ・배추된장국(5.6.18.) ・간장오리불고기(5.6.13.) ・새송이부추초무침 ・수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・깍두기(9.13.)
중식	・친환경잡곡밥(5.) ・새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) ・고등어김치조림(7.9.13.18.) ・담양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.) ・오이도라지초무침(5.6.) ・깍두기(9.13.) ・코쿤망고푸딩(5.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・맑은콩나물국(5.) ・오리불고기/무쌈(5.6.) ・치커리유자청무침 ・해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) ・배추김치(9.13.) ・초코티라미수(식목일케이크)(1.2.5.6.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) ・김치말이잔치국수(5.6.9.13.18.) ・돈육야채볶음(5.6.10.) ・배추겉절이(9.13.) ・플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) ・간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) ・새송이애호박볶음(9.13.) ・코다리강정*(5.6.12.13.) ・배추김치(9.13.) ・메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)	・친환경잡곡밥(5.) ・돈육김치찌개(9.10.13.18.) ・닭고구마볶음(5.6.15.) ・상추부추무침 ・한입쏙오징어볼/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.17.18.) ・깍두기(9.13.) ・포도주스(5.13.)
석식	・친환경잡곡밥(5.) ・꼬들단무지무침 ・맛쵸킹탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ・미니나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) ・배추김치(9.13.) ・키위배플리또(5.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) ・돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) ・숙주미나리무침 ・크림치즈고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) ・배추김치(9.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・소고기미역국(16.) ・단밤율란떡갈비/부추양파소스(5.6.11.12.13.15.16.) ・베이컨쿼사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.) ・참치김치볶음(9.13.18.) ・깍두기(9.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・조갯살시금치된장국(5.6.18.) ・돈사태떡찜(5.6.10.) ・돈육김치전(1.2.6.9.10.13.18.) ・청경채무침(5.6.18.) ・배추김치(9.13.)	・친환경잡곡밥(5.) ・해물짬뽕국(소)(6.9.13.17.18.) ・돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) ・사과샐러드(1.5.11.13.) ・하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) ・배추김치(9.13.)

	4월 11일(월)	4월 12일(화)	4월 13일(수) 수요일은 다 먹는 날	4월 14일(목)	4월 15일(금)
조식	·친환경백미밥 ·감자들깨국 ·미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.) ·조각사과	·닭야채죽(15.) ·피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.) ·아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	·간장계란밥(1.5.6.13.18.) ·어묵무국(1.5.6.13.16.) ·마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) ·진미채조림 (5.6.13.17.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·시금치된장국(5.6.18.) ·느타리버섯볶음 ·묵은지닭찜(9.13.15.18.) ·깍두기(9.13.) ·미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	·친환경백미밥 ·소고기미역국(16.) ·돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) ·매콤김치볶음(9.13.18.) ·온두부(5.) ·떠먹는요구르트(딸기)(2.)
중식	·친환경잡곡밥(5.) ·두부호박된장국(5.6.18.) ·돼지수육(5.6.10.13.16.18.) ·상추/쌈장(5.6.16.18.) ·쫄면야채무침(5.6.) ·배추김치(9.13.) ·매실에이드	·친환경잡곡밥(5.) ·곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) ·돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) ·소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) ·오이무침(5.6.) ·깍두기(9.13.) ·짜먹는요구르트(2.)	·낙지비빔밥/김가루(5.6.13.18) ·유부된장국(5.6.18.) ·고추바사삭치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) ·야채계란찜(1.2.) ·배추김치(9.13.) ·요구르트(2.)	·짜장라이스(5.6.10.13.16.) ·쪽파계란국(1.) ·과일샐러드(1.5.12.) ·단무지무침 ·수제등심탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·얼갈이된장국(5.6.18.) ·깐쇼새우(1.5.6.9.12.13.18.) ·부추겉절이(5.6.) ·오리훈제/무쌈(1.5.13.) ·배추김치(9.13.) ·브라우니(1.2.5.6.13.16.)
석식	·참치김치덮밥(9.13.18.) ·부추달걀국(1.) ·떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·회오리감자(5.) ·깍두기(9.13.) ·토마토베리샐러드(1.2.5.6.12.)	·친환경잡곡밥(5.) ·건새우미역국(9.13.) ·달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) ·해물콩나물찜(5.9.13.17.) ·배추김치(9.13.) ·얼라이브(블러드오렌지)(13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·감자수제비국(5.6.) ·건파래쪽파무침 ·뼈없는닭갈비(5.6.15.) ·배추김치(9.13.) ·부드러운핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.)	·친환경잡곡밥(5.) ·청국장찌개(5.9.13.18.) ·돈육콩나물볶음(5.6.10.) ·동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) ·양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·순두부찌개(5.6.9.13.) ·오리떡볶음(5.6.) ·유채나물 ·파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.)
	4월 18일(월)	4월 19일(화)	4월 20일(수) 수요일은 다 먹는 날	4월 21일(목)	4월 22일(금)
조식	·친환경백미밥 ·얼큰감자국(13.) ·고등어무조림(5.6.7.) ·치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) ·파래김자반 ·배추김치(9.13.)	·소고기야채죽(16.) ·몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) ·배추김치(9.13.) ·오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) ·매콤콩나물무침(5.) ·안동닭찜(5.6.8.13.15.) ·햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·얼큰김치국(9.13.18.) ·매콤닭날개구이(13.15.) ·메추리알곤약조림(1.5.6.13.) ·배추김치(9.13.) ·오렌지망고주스(5.13.)	·김치참치주먹밥(1.5.9.13.) ·유부된장국(5.6.18.) ·과일샐러드(1.5.12.) ·콘소시지/케첩(2.5.6.10.12.) ·배추김치(9.13.)
중식	·친환경잡곡밥(5.) ·맑은콩나물국(5.) ·데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) ·치즈불닭(2.5.6.13.15.) ·호박버섯볶음 ·배추김치(9.13.) ·수제딸기칩톡톡딸기라떼(1.2.)	·친환경잡곡밥(5.) ·돈등뼈순대국(2.5.6.9.10.13.16.18.) ·감자채볶음 ·단호박닭볶음(15.) ·실곤약야채무침(5.6.13.) ·배추김치(9.13.) ·청사과에이드	·추가밥 ·양송이스프(2.5.6.13.16.) ·등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) ·양상추샐러드/딸기요거트드레싱(1.2.5.12.13.) ·오이피클(13.) ·토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·시금치된장국(5.6.18.) ·단호박크림떡볶이(2.5.10.13.) ·돈육야채볶음(5.6.10.) ·양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·듀얼쨈파이(1.2.5.6.)	·친환경잡곡밥(5.) ·닭곰탕(15.) ·도토리묵야채무침(5.6.) ·돈등뼈김치찜(9.10.13.18.) ·삼치데리야끼구이(5.6.13.) ·깍두기(9.13.) ·짜먹는워터젤리(복숭아)(2.5.11.13.)
석식	·친환경잡곡밥(5.) ·갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) ·단무지무침 ·미니돈코츠라멘(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) ·쫀득이복만두(1.5.6.10.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·어묵무국(1.5.6.13.16.) ·돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) ·두부달걀전/양념장(1.5.6) ·멸치꽈리고추볶음(5.13.) ·깍두기(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·소고기사골떡국(1.13.16.) ·김말이강정(1.5.6.12.13.16.18.) ·숯불오리불고기(5.6.12.13.) ·배추김치(9.13.) ·곡물팔미어파이(1.2.5.6.)	·친환경잡곡밥(5.) ·맑은미역국(13.) ·야채달걀말이(1.) ·오이부추무침 ·오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·얼갈이된장국(5.6.18.) ·마파두부(5.6.10.12.13.18.) ·청경채무침(5.6.18.) ·치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) ·배추김치(9.13.)

	4월 25일(월)	4월 26일(화)	4월 27일(수) 수요일은 다 먹는 날	4월 28일(목)	4월 29일(금)
조식	·친환경백미밥 ·감자수제비국(5.6.) ·동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) ·오리야채볶음(5.6.) ·배추김치(9.13.) ·엔요요구르트(2.)	·참치야채죽(5.13.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·크랜베리아몬드그래놀라/우유(2.4.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·어묵무국(1.5.6.13.16.) ·돈육야채볶음(5.6.10.) ·야채계란찜(1.2.) ·배추김치(9.13.) ·고단백넛츠(1.2.4.5.6.)	·친환경백미밥 ·소고기무국(2.5.16.18.) ·바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) ·야채달걀말이(1.) ·배추김치(9.13.) ·떠먹는요구르트(요거톡)(2.)	·친환경백미밥 ·순두부찌개(5.6.9.13.) ·오징어떡볶음(13.17.) ·치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) ·배추김치(9.13.) ·오렌지
중식	·친환경잡곡밥(5.) ·달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) ·묵은지닭찜(9.13.15.18.) ·버섯잡채(5.6.8.13.18.) ·아삭이고추된장무침 ·총각김치(9.13.) ·패스츄리꽈배기도넛(1.2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·돈육김치찌개(9.10.13.18.) ·고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) ·시금치나물 ·파채돈까스/오리엔탈소스(1.2.5.6.10.13.) ·깍두기(9.13.) ·청포도에이드(5.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·동태무국 ·계란장조림(1.5.6.13.) ·꽃맛살브로콜리샐러드(흑임자소(1.5.13.18.) ·치즈닭갈비(2.5.6.15.) ·배추김치(9.13.) ·에그타르트(1.2.5.6.13.)	·햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) ·쪽파계란국(1.) ·김말이튀김(1.5.6.16.18.) ·야채튀김 (1.5.6.18.) ·어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.) ·깍두기(9.13.) ·사과주스(5.13.)	·케이준감자튀김/갈릭소스(1.2.5.6.12.13.) ·따옴주스(13.) ·바나나 ·수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16.)
석식	·친환경잡곡밥(5.) ·크림스프(2.5.6.13.16.) ·치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) ·쫄면야채무침(5.6.) ·배추김치(9.13.) ·조각파인애플	·친환경잡곡밥(5.) ·미니우동국(5.6.) ·매콤닭날개야채볶음(13.15.18.) ·새우튀김/타르소스(1.5.6.9.13.) ·오이치커리무침(5.6.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·맑은콩나물국(5.) ·닭고구마볶음(5.6.15.) ·삼치무조림(5.6.) ·파래김자반 ·배추김치(9.13.)	·돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) ·시금치된장국(5.6.18.) ·사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.) ·야채초무침(5.6.) ·배추김치(9.13.) ·쿨피스(복숭아)(2.)	

○ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

○ **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),수산물(갈치・명태・낙지 :수입산, 오징어・고등어 :국산) 식육가공품 :국내산・수입산을 사용합니다

○ **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**

위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 **건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를** 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 **가정에서도 연계하여 잘 지도**해 주시기 바랍니다.

○ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.