



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

필밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

※식단표에서알레르기표시 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 확인**하도록 해요.



지구의 날 '저탄소 환경밥상'

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

♡4월 22일(화) 저탄소 환경밥상

- 친환경검정쌀밥, 북어포감자무국, 두부양념조림, 토마토스파게티, 배추김치, 마시는샐러드주스



'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 기울 수 있는 교육 급식 실천
- 주 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 안내



◇ 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	4/1 Tue 친환경현미밥 홍합살미역국(5.6.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 갈치순살튀김(2.5.6.12.13.16.18) 시금치나물(5.6.13) 배추김치(9)/방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.1/38.2/134.7/3.4	4/2 Wed 수다날 자장밥(5.6.10.13.16) 계란무파국(1) 두부담은 찰도그를(2.5.6.10.12.15) 유자단무지방채(1.5.6.8.13) 쌈배추겉절이(9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.5/24.1/204.5/2.0	4/3 Thu 친환경귀리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 가자미생선까스/감귤타르스(1.5.6.13) 어묵굴소스볶음(1.5.6.13.18) 상추부추들깨무침 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.4/28.4/101.1/2.7	4/4 Fri 친환경찰보리밥 감자버섯들깨국(9) 닭봉데리아끼오븐구이(5.6.13.15) 고등어무조림(5.6.7.13) 유채나물무침 배추김치(9)/ 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/35.4/174.2/3.4
4/7 Mon 저탄소환경밥상	4/8 Tue 친환경현미밥 어묵국(1.5.6.7.13.18) 달걀돈육장조림(1.5.6.10.13) 전갱이살양념구이(5.6.13) 숙주미나리무침 배추김치(9) 모싯잎떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.3/33.2/119.1/3.0	4/9 Wed 수다날 콩나물밥(5.16)/ 양념간장(5.6) 시래기된장국(5.6.9) 돈까스/돈까스소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 토마토부추샐러드(5.6.12) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.1/31.6/197.6/2.7	4/10 Thu 친환경현미차조밥 청국장찌개(5.9.16) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 잡채(1.5.6.13) 머위잎된장무침(5.6) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.7/34.6/196.8/5.2	4/11 Fri 친환경귀리밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 달걀찜(1) 브로콜리/다시마/초장(5.6.13) 연근조림(5.6.13) 배추김치(9)/포마약과(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/26.7/203.3/4.2
4/14 Mon 친환경검정쌀밥 아욱된장국(5.6.9) 돼지불고기(5.6.10.13) 양배추쌈/쌈장(5.6) 완자전(1.2.5.6.9.18) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.6/37.1/204.8/2.4	4/15 Tue 친환경찰보리밥 대구맑은탕(5.6) 안동식짬뽕(5.6.13.15) 비엔나소시지야채케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 참나물무침(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.6/38.0/130.3/3.5	4/16 Wed 수다날 어린이채소비빔밥(1.5) 약고추장(5.6.10.13) 팽이버섯미소된장국(5.6) 존득이복만두(5.6.10.16) 배추김치(9) 스위트플러쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.7/24.9/186.6/5.9	4/17 Thu 친환경홍미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 순살크런치생선까스/어니언크림소스(1.2.5.6) 미역줄기볶음 오이도라지무침(5.6.13) 알타리김치(9)/ 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.0/28.8/153.9/2.2	4/18 Fri 친환경차수수밥 짬뽕순두부국(5.6.8.9.10.13.17.18) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 건파래볶음(13) 가지나물(5.6.13) 배추김치(9)/ 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.9/21.9/124.6/2.7
4/21 Mon 친환경현미밥 소고기무국(5.16) 닭감자매운볶음(5.6.13.15) 삼치살데리아끼오븐구이(5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/40.6/88.4/2.6	4/22 Tue 저탄소환경밥상 친환경검정쌀밥 북어포감자무국 두부양념조림(5.6.13) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) (지구일)마시는샐러드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.1/19.9/115.7/2.7	4/23 Wed 수다날 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은미역국(5.6.9.18) 등갈비바베큐소스조림(5.6.10.12.13) 치커리유자청무침(5.6.13) 배추김치(9)/트로피칼코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.8/28.5/128.6/2.4	4/24 Thu 친환경혼합잡곡밥(5) 불낙찌개(16) 오리주물럭(5.6.13) 채소스틱/쌈장(5.6.13) 청포묵무침 배추김치(9) 우리밀 바게트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/38.1/120.5/5.4	4/25 Fri 친환경현미밥 들깨수제비국(5.6) 편육/무말랭이무침(5.6.10) 매실간장깻잎치(5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 애배추겉절이(9.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.4/39.1/208.7/3.5
4/28 Mon 친환경혼합잡곡밥(5) 참치찌개(5.6.9.13.16.18) 양송이오믈렛(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) 애호박새송이볶음 도토리묵(양념장)(5.6.13) 알타리김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/26.1/130.9/2.8	4/29 Tue 친환경현미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) 스틱떡갈비새송이구이(5.6.10.13.15.16.18) 실곤약야채무침(5.6.13) 들미나리된장무침(13) 배추김치(9)/ 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 700.3/22.9/168.7/5.5	4/30 Wed 수다날 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물맑은국(5) 순살오리지널 지파이(1.5.6.12.15) 오리엔탈야채샐러드(5.6.12) 열무김치(9) 자몽하니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.3/34.0/199.3/4.4	◇ 김제원평초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 김제시 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 *수산물가공품: 국내산, 생선까스-러시아산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용 안함!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jb-wonpyong.es.kr/> -> 알림마당 -> 급식소식 -> 급식게시판

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

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

