



가정통신문

제2025-44호

# 4월 영양소식지

교무실 284-8805

행정실 285-9352

<http://www.jhwasan.es.kr>

## 식품 알레르기

우리 몸에 들어온 특정 식품을 나쁜 균으로 착각하여  
몸에 과도한 면역 반응이 일어나는 현상



식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 **모두 식품 알레르기가 아닙니다!**

**식품 기피증** 새롭거나 잘 알지 못하는 식품을 거부하는 반응

**식품 불내증** 해당 식품을 소화시킬 수 있는 효소가 없어 나타나는 반응

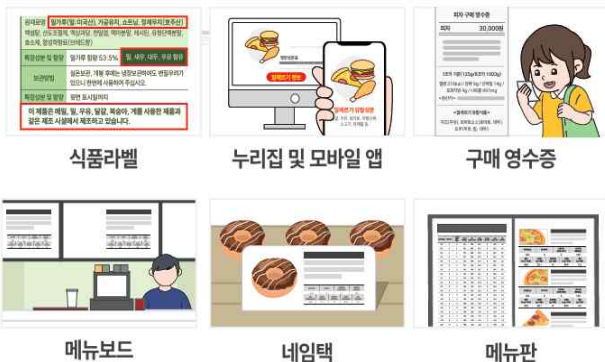
## 식품 알레르기 증상



### 아나필락시스

식품을 먹은 후 짧은 시간 동안 몸의 여러 기관 (눈, 코, 입 등)에서 증상들이 동시에 나타나는 현상  
심한 경우 쇼크로 생명이 위험할 수 있어요

## 알레르기 유발식품 표시제



해당 식품에 알레르기를 일으키는 **총 19가지 재료 중 1개라도 쓰인 경우,**  
**포함된 양과 관계없이 원재료 명에 표시**

## 학교급식 알레르기 유발식품 표시제

**※ 해당 식품, 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다**

## 식품 알레르기 예방 식사방법

### 제거식

해당되는 알레르기 유발식품을  
제외하고 먹어요!

**견과류류열치볶음**  
견과류를 넣기 전에  
열치볶음을  
따로 덜어 먹기!

**달걀볶음국**  
달걀을 넣기 전에  
볶음국만  
따로 덜어 먹기!

### 대체식

알레르기 유발식품을 안 먹는 대신  
영양학적으로 대체 가능한 식품으로 바꿔 먹어요!

우유 → 두유

대두 → 김, 미역, 멸치

달걀 → 두부, 콩나물

## 식품 알레르기 관리방법 (학교)

### 급식 전

나의 알레르기 유발식품 **확인**하기

### 증상 발생 시

즉시 주변 사람들 (선생님, 친구 등)에게 **알리기**

### 배식중

식품 알레르기가 있다고 **이야기**하기

### 대처방법

주변 사람들의 도움을 받아 **병원**에 가기



## 4월 학교급식 식단 안내



찬반은 꼭그릇에 모아주세요!



<div>친환경 곡물위에 오아주세요!</div> <div></div>	<div>4/01 Tue</div> <div>친환경찰기장밥 바지락미역국(5.6.18) 한우모듬장조림(1.5.6.13.16) 브로콜리참깨무침(자율) 감자채파프리카볶음(5.6) 배추김치(9) 숨사탕(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.4/25.0/105.7/7.4</div>	<div>4/02 Wed</div> <div>비빔밥&amp;약고추장(5.6.16) 건새우근대국(5.6.9.) 그릴함박(5.6.10.12.13.) 무생채(9.13) 사과요구르트(2) 도시락김(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.4/22.6/235.2/3.1</div>	<div>4/03 Thu</div> <div>발아현미밥 육개장(5.6.16) 세발나물(자율) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 고기완자전(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/25.3/133.8/3.7</div>	<div>4/04 Fri</div> <div>친환경차조밥 낙지김치수제비(2.5.6.9) 크림스프(2.5.6.13.16) 카프레제샐러드(2.5.6.12.13) 페스츨리돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13) 샤브레쿠기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/18.6/138.1/1.8</div>	
<div>4/07 Mon</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 꼬치어묵국(1.5.6.8.9.13.18) 참나물갈걸이(5.6) 쭈꾸미돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 치즈크리스티파자(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.1/31.3/215.3/2.0</div>	<div>4/08 Tue</div> <div>칼슘참쌀밥 청국장짜개(5.6.) 간장양념찜닭(5.6.13.15) 취나물무침(자율)(5.6) 미역줄기맛살볶음(5.6.8) 깍두기(9.13) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/32.3/157.2/4.0</div>	<div>4/09 Wed</div> <div>치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.) 국물떡볶이(5.6.13) 맑은우동국물(1.5.6.13.) 오이달래무침(자율)(5.6.13) 감자튀김/케첩(5.6.12) 배추김치(9.13) 뿌로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/21.1/152.0/2.6</div>	<div>4/10 Thu</div> <div>클로렐라밥 얼갈이된장국(5.6.) 시금치무침(자율) 간장오리불고기(5.6.13) 온두부/볶음김치(5.9.10.13) 깍두기(9.13) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.8/22.2/150.3/3.2</div>	<div>4/11 Fri</div> <div>친환경울무밥 황태채무우국(1.5.6.13) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13) 연두부/양념간장(5.6.13) 아채스틱/쌈장(자율)(5.6.13) 백김치(9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.5/29.0/92.5/2.0</div>	
<div>4/14 Mon</div> <div>짜장면(1.5.6.10.13.) 해물짬뽕국(5.6.8.9.13.17.18) 단무지(13.) 떡갈비아채볶음(1.5.6.10.13.) 배추김치(9) 초코라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.7/28.4/159.5/3.3</div>	<div>4/15 Tue</div> <div>친환경찰기장밥 다시마김치국(2.9.18) 모듬쌈채소(자율) 콩나물불고기(5.6.10.13) 순두부계란찜(1.5) 배추김치(9.13) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 473.7/27.2/81.5/2.6</div>	<div>4/16 Wed</div> <div>강황밥 한방갈비탕(1.5.6.16) 편만두(1.5.6.10.13) 오이고추무침(자율)(5.6) 코다리강정(5.6.13) 석박지김치(9.13) 크런치건망고요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.5/42.0/245.8/4.4</div>	<div>4/17 Thu</div> <div>친환경찰쌀현미밥 우렁된장짜개(5.6.18) 공치김치조림(5.6.9.13) 숙주나물(5.6) 스팸깡이전(1.2.5.6.10.13) 총각김치(9.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.0/25.3/338.0/6.4</div>	<div>4/18 Fri</div> <div>친환경찰보리밥 순살아구탕(5.6.) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15) 양배추쌈(자율)(5.6.13) 김치반(5.13) 배추김치(9.13) 초코칩설기(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.5/37.1/105.7/4.4</div>	
<div>4/21 Mon</div> <div>친환경발아찰현미밥 콩나물김치국(5.6.9.) 궁채장아찌(자율)(5.6.13.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.) 야채계란말이(1.5.) 깍두기(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/33.7/102.3/3.0</div>	<div>4/22 Tue</div> <div>친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.9.18) 오징어김치전(5.6.9.17) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.1/25.3/95.0/2.4</div>	<div>4/23 Wed</div> <div>인텔리카레라이스(2.5.6.10.12.) 미소된장국(5.6.) 꼬들오이지무침(13.) 불바치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9.13) 샤인머스캣푸딩(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/30.7/80.5/2.2</div>	<div>4/24 Thu</div> <div>친환경귀리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 두릅&amp;브로콜리숙회(자율)(5.6.) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 고등어순살구이(5.6.7.13) 백김치(9.13) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.0/26.9/93.8/2.9</div>	<div>4/25 Fri</div> <div>친환경조각서리태밥(5) 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 머위나물(5.6) 소세지야채볶음(2.5.6.10.13) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/23.4/95.3/3.5</div>	
<div>4/28 Mon</div> <div>친환경차수수밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 돌나물오징어초무침(5.6.13.17) 깍두기(9.13) 바게트마늘빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.7/30.9/75.5/2.9</div>	<div>4/29 Tue</div> <div>칼슘참쌀밥 건새우아욱국(5.6.9.) 수육/상추(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 물방울츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/21.2/205.8/1.9</div>	<div>4/30 Wed</div> <div>친환경찰흑미밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.16.) 쫄단무지(13) 스크램블에그(1.2.5) 꿔바로우/소스(1.5.6.10.13) 배추김치(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/19.8/95.9/7.2</div>	<div>알레르기 표시</div> <div>①난류②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮달걀⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣</div>		<div>● 학교급식 식재료 원산지 쌀/떡,죽,누룽지(국산) 콩/두부(국산) 소,돼지,닭,오리고기/가공품(국산) 김치/배추,고춧가루(국산) 갈치,대구,아귀,꽃게,고등어,오징어,참조기/가공품(국산) 명태/가공품(러시아) 낙지,쭈꾸미/가공품(베트남) 다랑어/가공품(원양산)</div>

- ◇ 영양 및 식재료 원산지 정보 안내 <http://www.jhwasan.es.kr> / 알림마당->식생활관->게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 실시합니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.