



식품알레르기

식품알레르기가
생겼어요



❖ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡 곤란 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.

※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 밥상'

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.

♡ 4월 19일(금) 저탄소 밥상 ♡

- 친환경종합잡곡밥, 시금치된장국, 콩고기채소볶음, 로제치즈송송볶음, 참나물두부무침, 배추김치, 거봉



'저탄소 밥상' 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 그린 밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 월 1회 저탄소 밥상 운영
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[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
친환경찰흑미밥 소고기미역국 5.6.16. 간장돈갈비찜 5.6.10.13.18. 콘치즈달걀찜 1.2.13. 오이부추무침 13. 배추김치 9.13. 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 618.6/35.9/133.2/3.1	친환경발아현미밥 닭곰탕 15. 오삼불고기 5.6.10.13.17. 매콤두부조림 5.6.13. 도토리묵상추무침 5.6. 배추김치 9.13. 미니딸기파이 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 782.6/33.5/120.7/3.1	미니밥 짜장면 5.6.10.13.16. 맑은유부장국 5.6. 찰쌀귀바로우 1.5.6.10.12.13. 단무지무침 배추김치 9.13. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 504.7/20.0/159.0/6.4	친환경혼합잡곡밥 근대된장국 5.6. 미니생선까스/타르타르소스 1.5.6.13. 옥수수콘치즈구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 도라지생채 5.6.13. 배추김치 9.13. 사과주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 648.1/20.9/207.2/2.2	친환경차조밥 참치김치찌개 5.6.9.12.16.18. 고구마담볶음탕 5.6.13.15. 말랑떡새우완자 1.2.5.6.9.18. 애호박새우젓볶음 9. 깍두기 9.13. 우리밀초코나무케이크 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 491.0/23.7/83.8/2.1
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 수다날	4/11 Thu	4/12 Fri
친환경기장밥 황태무채국 1.5.9. 치즈순살닭갈비 2.5.6.13.15. 간장어묵볶음 1.5.6.13. 깻잎순나물 배추김치 9.13. 떠먹는딸기요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 557.4/38.6/310.3/3.1	친환경찰보리밥 한우버섯전골 16. 묵은지돈육불고기 5.6.9.10.13. 두부텐더/머스타드 1.2.5.6. 숙나물 깍두기 9.13. 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 603.7/30.2/103.0/2.4	 제22대 국회의원선거	친환경차수수밥 김치콩나물국 5.9. 수제소시지채소볶음 2.5.6.10.13.15.16.18. 순살고등어구이 5.7.13. 김가루실파무침 5.6. 깍두기 9.13. 크림스프도 *에너지/단백질/칼슘/철 423.9/18.2/98.3/1.8	친환경귀리밥 감자옹심이들깨국 5.6.17. 고추장오리불고기 5.6.13. 토마토가프레제살러드 1.2.5.6.12. 얼갈이된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 미니핫도그/케첩 1.2.5.6.10.12.15.18. *에너지/단백질/칼슘/철 615.9/33.3/286.1/4.2
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri 저탄소밥상
친환경을무밥 꽃게탕 5.6.8.13. 언양식바삭불고기 2.16. 순살삼치무조림 5.6.13. 양파부추무침 13. 배추김치 9.13. 옥수수크림찹쌀떡 2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 565.5/27.3/132.0/2.7	친환경찰현미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 주꾸미돈육불고기 5.6.10.13. 온두부 5. 느타리피망볶음 5.9. 볶은김치 5.6.9.13. 미니초코링도넛 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 568.9/31.2/225.6/5.9	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18. 실파달걀국 1. 돈육탕수강정 1.2.5.6.10.12.13. 새송이들깨볶음 배추김치 9.13. 오렌지당근주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 638.4/22.1/213.3/6.0	친환경찰흑미밥 짬뽕순두부찌개 5.6.9.10.17.18. 함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 햄채소달걀말이 1.2.5.6.10.15.16. 상추겉절이 5.6. 배추김치 9.13. 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 573.7/27.2/189.8/4.5	친환경혼합잡곡밥 5. 시금치된장국 5.6. 콩고기채소볶음 1.5.6.12.13.18. 로제치즈썩옹볶음 1.2.5.8.10.15.18. 참나물두부무침 5.13. 배추김치 9.13. 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 550.3/15.9/131.2/2.7
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
친환경발아현미밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 술불닭갈비 5.6.12.13.15. 베이컨감자전 5.6. 청경채나물 13. 배추김치 9.13. 마시는샐러드주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 669.5/32.7/150.7/3.9	친환경찰보리밥 오징어묵국 13.17. 피자돈까스 1.2.5.6.10.12.13. 쫄면야채무침 5.6.13. 참깨소스브로콜리무침 1.5. 배추김치 9.13. 유기농요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 731.9/23.4/261.8/2.5	베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.16.18. 두부미소장국 5.6. 갈릭웨이즈감자구이 5.6.13. 오징어야채초무침 5.6.13.17. 백김치 9.13. 방울토마토 12. *에너지/단백질/칼슘/철 345.5/17.2/158.8/2.3	친환경차조밥 썩갠어묵탕 1.5.6. 돈등뼈김치찜 5.6.9.10.13. 타코야끼 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 시금치나물 깍두기 9.13. 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 623.3/32.8/128.6/3.3	친환경기장밥 돈육애호박고추장찌개 5.6.10. 안동식순살찜닭 5.6.13.15. 오징어링/케첩 1.5.6.12.17. 들깨무채나물 5.6. 배추김치 9.13. 진달래설기떡 *에너지/단백질/칼슘/철 585.0/27.7/110.5/3.5
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇ * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 * 부세: 국내산, 전복: 국내산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 방어 학교급식에 사용 안함! (사용 시 별도 표기 예정)		
친환경통밀밥 얼갈이배추된장국 5.6. 오리훈제구이/머스타드 1.2.5.6. 고감콘크로켓/케첩 1.5.6.12. 건새우마늘종볶음 5.6.9.13. 깍두기 9.13. 배 *에너지/단백질/칼슘/철 558.6/23.7/215.6/3.6	친환경찰현미밥 육개장 1.5.6.13.16. 허니콘살치킨 1.5.6.15. 감자조림 5.6.13. 미역줄기볶음 배추김치 9.13. 망고푸딩 13. *에너지/단백질/칼슘/철 471.3/20.5/121.6/2.8			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jinan-e-> 학교소식- > 식생활관- > 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토

⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학 조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 학교급식을 운영합니다.

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