



4월 영양소식지

전주성현 2024 - 10호
☎ 063)213-0513
<https://school.jbedu.kr/jjseonghyeon>

조심해요! 식품알레르기!

◆ 식품알레르기란?

- ▶ 일반인엔 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움 등 과도한 면역반응이 일어나는 것

◆ 식품알레르기 유발물질

- ▶ 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 물질은 식품의약품안전처에서는 「식품등의 표시기준」에 21가지를 지정하여 관리하고 있습니다. 그 외 사람에 따라 다양한 식품들이 원인이 될 수 있습니다.

◆ 학교의 식품알레르기 표시 품목(19종)



- * 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번으로 표시됩니다.
- * 학교급식의 식품알레르기 유발식품은 19개를 지정하여 관리하고 있습니다.

◆ 식단표에서 알레르기 표시 확인 방법

식단표

팔밥

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, ⑬쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

-식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

- 1.난류(가금류) 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토
13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣

◆ 나의 알레르기 음식 이렇게 확인해요!

나는 돼지고기 알레르기가 있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
"돼지고기 알레르기 표시번호 10번!
10번이 표기된 음식은 피해요!"

나는 토마토 알레르기가 있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
토마토12.
"토마토 알레르기 표시번호 12번!
12번이 표기된 음식은 피해요!"

◆ 식품알레르기 예방법

- ▶ 자신이 어떤 식품에 민감한지 사전 검사하고 본인에게 알레르기를 유발하는 식품 섭취 피하기
- ▶ 제품 구입 시, 식품 라벨의 '알레르기 유발 식품' 표시사항 확인하기

◆ 전주성현유치원 4월 월간식단표 안내 ◆

4/1(월)	4/2(화)	4/3(수)	4/4(목)	4/5(금)
!혼합잡곡밥(5) !소고기미역국(16) !달래오이무침(5.6) !애기새송이버섯볶음 !가지미구이(2.5.6.12.13.16.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 446.9/21.2/78.3/1.9	!햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) !로제파스타(1.2.5.6.9.10.12.13) !옥수수스프(2.5.6.16) !비타민샐러드(1.2.5.6.12.13) !파인애플 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 466.2/14.0/160.5/1.7	!강황쌀밥 !순두부찌개(1.5.10) !양배추샐러드(1.5.12) !어묵볶음(1.5.6) !콘크림치킨까스(1.5.6.15.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 461.3/23.6/71.8/1.7	!찰옥미밥 !김치어묵국(1.5.6.9) !달걀찜(1) !상추겉절이 !바삭물고기(10) !딸기 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 454.1/26.7/82.8/2.6	!찰현미밥 !달걀국(1) !레몬무쌈 !닭볶음탕(2.5.6.15) !콘치즈구이(1.2.5) !김부각(5.6) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 458.4/21.4/108.0/1.5
4/8(월)	4/9(화)	4/10(수)	4/11(목)	4/12(금)
!혼합잡곡밥(5) !소고기무국(16) !검은콩자반(5.6.13) !순살아귀콩나물찜(5) !갯잎주먹완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 463.7/23.4/80.6/2.7	!귀리밥 !햄김치찌개(1.2.5.6.9.10) !소고기달걀장조림(1.5.6.16) !양배추들깨무침 !감자전(5.6) !스테비아방울토마토(12) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 468.4/19.3/95.9/2.5	22대 국회의원선거	!찰옥미밥 !시금치된장국(5) !수육(10.13.15) !오이쌈장무침(5.6) !콩나물무침(5.6) !전해양 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 465.8/15.6/74.5/1.6	!찰현미밥 !들깨수제비국(5.6) !청경채무침 !목살참스테이크(5.6.10.12.13.16) !스크램블에그(1.2) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 461.7/22.1/115.0/2.4
4/15(월)	4/16(화)	4/17(수)	4/18(목)	4/19(금)
!혼합잡곡밥(5) !닭곰탕(15) !삼치감자조림 !오이무침 !떡새우완자전(1.5.6.9.16.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 444.8/26.6/64.0/1.5	!귀리밥 !맑은콩나물국(5.6) !두부조림(5) !시금치고추장무침 !오리불고기(5.6) !사과 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 460.8/19.0/109.2/3.1	!강황쌀밥 !(우아용)육개장(16) !메추리알멸치볶음(1.5.6) !브로콜리두부무침(5) !킨치즈두부전(1.2.5.6.15) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 440.5/26.5/170.0/2.7	!햄마요주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) !우부우동(5.6) !단무지 !야채튀김(1.5.6.9.18) !홍시 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 474.0/10.5/93.8/1.9	!찰현미밥 !참치김치찌개(5.9) !느타리버섯볶음 !떡꼬치 !목살갈비구이(5.6.10.13.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 470.0/22.3/54.3/1.8
4/22(월) ♥지구の日♥	4/23(화)	4/24(수)	4/25(목)	4/26(금)
!혼합잡곡밥(5) !감자수제비국(5.6) !콘샐러드 !어묵잡채(1.5.6) !생선까스&타르소스(1.5.6) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 452.9/16.8/119.4/2.6	!귀리밥 !펜네파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) !유부장국(1.2.5.6.9) !그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) !채소구이 !애플망고 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 469.7/19.6/176.5/2.8	!강황쌀밥 !돼지고기김치찌개(5.9.10) !건파래실파무침 !소시지야채볶음(2.5.6.10.12.16.18) !달걀말이(1) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 454.0/21.5/104.5/2.8	!찰옥미밥 !잔치국수(1.5.6.7.18) !간장치킨(5.6.13.15) !조미김 !청포도 !볶음김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 471.2/22.5/71.7/1.7	!찰현미밥 !조랭이떡국(1.16) !연근조림 !고추장불고기(10) !미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 445.1/24.9/110.5/2.5
4/29(월)	4/30(화)			
!혼합잡곡밥(5) !들깨미역국 !숙주무침 !어묵감자조림(1.5.6.13.18) !닭다리살스테이크(2.6.12.13.15) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 453.5/29.2/102.9/1.9	!귀리밥 !김치콩나물국(5.6.9) !가지무침(5.6) !소불고기(5.6.13.16) !애호박전(1.6) !바나나 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 461.0/21.2/83.9/2.9			

◇ 원산지 - 쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산,한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 북어재(러시아산), 주꾸미(베트남), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(베트남산)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식게시판

◇ 식단은 시장의 수급현황 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

◇ 우리유치원은 기후위기 대응의 일환으로 온실가스 배출량감소에 기여하기 위해 월 1~2회 '저탄소 채식의 날'을 시범 운영하고 있습니다.