



"서로 존중하며 꿈을 키우는 행복한 배움터"

가정통신문

발 송 일 2024. 3. 25.
발 송 처 전주조춘초등학교
문의전화 211-1574

제 목

4월 영양소식지

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

팔밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초원장무침5.6.13
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 채식밥상'

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(월) 저탄소 채식밥상

- 친환경차조밥, 하얀짬뽕국, 두부계란전, 깐풍만두
콩나물겨자채무침, 깍두기, 딸바라떼



'저탄소 채식밥상' 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 채식밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 채식밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 월 1회 이상 저탄소 채식밥상 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



4/1 Mon 만우절	4/2 Tue 생일밥상	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri 저탄소채식밥상
친환경기장밥 사골염마순만두국 (1.2.5.6.10.16) 수제떡갈비(5.6.10.13.16) 골뱅이야채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 쌀과자 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.3/28.0/93.4/4.2	친환경버섯카로틴밥 쇠고기미역국(5.6.16) 깻잎닭갈비(2.5.6.13.15) 임실치즈스틱(오븐)(2.5.6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 꽃카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/31.1/252.6/2.3	하와이안푹찹스테이크덮밥 (5.6.10.12.16) 미소된장국(5.6) 뿌링클순살치킨(1.2.5.6.15) 비타민오리엔탈샐러드 (2.3.5.6.11.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/32.0/113.2/3.4	친환경검정쌀밥 아귀매운탕(5.6.9) 간장돼지불고기(목살)(5.6.10.13) 어묵잡채(5.6.13) 머위된장무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.1/22.3/124.6/2.6	친환경클로렐라밥 팽이버섯감자국(5.6) 세서미두부카츠 (5.6.12.16) 라구소스스파게티(채식)(1.5.6.10.12.13) 돌나물유채청무침(13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.9/25.8/396.0/4.2
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 선거일	4/11 Thu	4/12 Fri 블랙Day
친환경강황밥 닭곰탕(15) 청경채불고기(5.6.10.13) 도토리묵상추무침(5.6.13) 배추김치(9) 인절미갈릭토스트(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.5/27.4/71.4/3.2	친환경차수수밥 시래기된장국(5.6) 숫불오리불고기 (5.6.12.13.18) 버터콘치즈(2.13) 꼬시래기무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.9/20.9/282.7/3.8	 제22대 국회의원선거	친환경차조밥 오징어콩나물국(5.17) 닭살야채볶음(5.6.8.15.18) 소세지품은떡강정(저염)(2.5.6.10.13.15) 시금치나물 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/34.8/61.3/1.8	참쌀밥(자율) 짜장면(2.5.6.10.15.16) 달걀실파국(1.5.6) 수제사천식당수육 (5.6.10.11.12.13.16) 꼬들단무지부추무침 배추김치(9) 런 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/28.9/128.0/1.9
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경강황밥 꽃떡국(1.5.6) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 청경채새우굴소스볶음 (5.6.8.9.13.18) 배추김치(9) 씨없는포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.6/27.6/70.0/1.7	친환경구리밥 근대된장국(5.6) 훈제오리머스터드볶음 (1.2.5.6.16.18) 호로록떡볶이(5.6.13.18) 우리쌀크림치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.3/32.1/147.1/2.9	김가루술술야채볶음밥 (5.6.8.18) 쇠고기쌀국수(5.6.16) 하트연어까스/칠리소스 (1.2.5.6.8) 고들오이지무침(6) 배추김치(9) 자두젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/25.1/126.1/2.5	친환경녹차카테킨밥 돼지고기애호박찌개(5.6.10) 한우불고기(5.6.13.16) 존득한참나물전(2.5.6) 다시마오이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 웃담사과요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/31.9/162.0/3.3	친환경보리밥 쇠고기무국(매콤)(5.6.16) 순살달고기카레구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 색색파프리카된장무침(5.6.13) 볶은김치(5.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/30.8/84.7/2.5
4/22 Mon 저탄소채식밥상	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
친환경차조밥 하얀짬뽕국(채식)(2.5.6.9.10.13.16.17.18) 두부계란전(1.5.6) 간풍만두(채식)(5.6.13) 콩나물겨자채무침(5.6.13) 깍두기(9) 딸바라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.9/24.7/149.8/4.6	친환경버섯카로틴밥 무채들깨국 오향장육(5.6.8.10.13.18) 상하이씨푸드우동볶음 (2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 적양파부추무침(5.6.13) 보쌈김치(9.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.8/29.3/87.7/2.3	쇠고기콩나물밥&양념장 (5.6.16) 순두부찌개(5.6.9.10.13) 수원왕갈비오븐치킨 (2.5.6.12.15.16) 새고막살실곤약무침 (5.6.13.18) 깍두기(9) 숙오쟁이떡(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.3/28.0/110.5/2.9	친환경울무밥 돈등뼈감자탕(5.6.9.10) 로제찜닭 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.14.16) 미역줄기게맛살볶음 (1.5.6.8) 사과열갈이겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/31.9/246.9/2.6	친환경차수수밥 부대찌개(수제비)(1.2.5.6.9.10.12.16) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 쫄갓두부무침(5) 과일요거트샐러드(2) 충각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.3/29.6/143.9/1.7
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼 지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호 두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		
친환경검정쌀밥 감자옹심이국 불고기파채볶음(5.6.10.13) 용가리치킨/케첩 (1.2.5.6.12.15.16) 삼색나물무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 오!망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/27.7/57.7/1.8	친환경아미노밥 한우설렁탕(1.5.6.16) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 통곡물잔멸치조림 (1.2.5.6.13) 참나물초무침(5.6.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/29.9/101.9/2.8	◇ 조촌초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기: 국내산 * 미꾸라지, 아귀, 넙치(광어), 갈치: 국내산 * 낙지: 중국산, 명태: 러시아산(북어채 포함) * 쭈꾸미: 베트남산 * 다량어:원양산(참치,가쓰오부시) * 수산물 가공품: 국내산 * 기타-미역:국내산, 새우:베트남산, 닭고기:국내산 * 양고기, 뽕장어, 조피볼락, 우렁챙이, 참돔은 사용하지 않습니다!		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jochon.es.kr/> -> 조촌소식 -> 식생활관소식

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 **축산물이력번호**를 게시하고 있습니다.

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