



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 1일 금요일

찰현미밥

오징어무국(13. 17.)

돈육버섯간장불고기(5.6.10. 13. 18.)

참치김치볶음(5.9.13. 18.)

도토리묵무침(5.6.13. 18.)

배추김치(자율)(9.13.)

빵이요마카롱(1.2.6.)

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.자



식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.



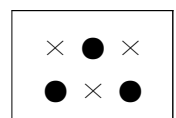
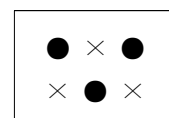
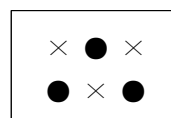
식품알레르기를 예방하는
가장 좋은 방법은

**알레르기 유발물질이 포함된 식품을
먹지 않는 것입니다.**



거리두기 단계 학교급식 안내사항

- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 생활 속 거리를 유지하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물컵 준비 가능
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 지그재그 띄어 앉기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글*다음 검색]

4월 학교급식 식단 안내



3/28 Mon	3/29 Tue	3/30 Wed 수다날	3/31 Thu	4/1 Fri
건강한 재료만 담았습니다. 	건강한 식사는 알맞게 생활은 바르게 문화는 다양하게	◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.	◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.	찰현미밥 오징어무국*(13.17.) 도토리묵무침*(5.6.13.18.) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.) 참치김치볶음*(5.9.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 빵이오마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.8/34.3/156.1/4.4
4/4 Mon 생일밥상	4/5 Tue	4/6 Wed 수다날	4/7 Thu	4/8 Fri
찰기장밥 쇠고기미역국*(5.6.13.16.18.) 돼지갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.) 시금치고추장무침*(5.6.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 진달래설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.9/32.4/135.7/4	찰현미밥 조랭이떡갈비만두국*(1.5.6.10.13.16.18.) 매콤콩나물무침*(5.) 연두부/양념장*(5.6.13.18.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 새싹초코케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.2/32/169.1/6.2	카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 순두부계란국*(1.5.6.8.9.13.18.) 고들단무지무침 용가리치킨/소스*(1.2.5.6.13.15.16.18.) 깍두기d(9.13.) 피크닉주스(사과) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.8/26.7/138.2/5.4	찰보리밥 김치콩나물국(5.9.13.18.) 취나물된장무침*(5.6.13.18.) 돈육불고기d(5.6.10.13.18.) 달다리오븐구이(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 열대과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/37.1/160.3/4.7	찰흑미밥 종합어묵국*(1.5.6.13.16.18.) 시금치고추장무침*(5.6.) 치킨튀바로우/소스(1.5.6.12.13.15.) 임연수데리야끼(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 523.8/21.6/127.6/8.1
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed 수다날	4/14 Thu 블랙데이	4/15 Fri
찰현미밥 햄모듬찌개(모듬)*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 파리고추돈육장조림*(1.5.6.10.13.18.) 매콤닭찜(5.6.13.15.18.) 숙주나물* 카프레제샐러드(2.12.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/46.7/210.9/3.6	찰보리밥 근대된장국*(5.6.9.13.18.) 상추치커리무침*(5.6.13.18.) 매콤어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 소불고기(13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 플라워파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/24.3/154.6/4	찰흑미밥 맑은콩나물국(5.13.) 양파부추무침*(1.5.6.13.18.) 오징어김치전*(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/23.7/122.3/3.2	올리브자장밥*(5.6.10.13.16.) 실파계란국*(1.8.9.13.) 탕수육/과일소스*(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 깍두기d(9.13.) 단무지 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/32.9/168/2.9	차수수밥 떡국*(1.13.) 오이부추무침*(9.13.) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17.18.) 정통함박스테이크(선)/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 블루베리요거트(**)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/37.5/260.5/3.6
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed 수다날	4/21 Thu	4/22 Fri
찰보리밥 등뼈장자탕*(5.6.9.10.13.18.) 시금치고추장무침*(5.6.) 마파두부(마파소스)*(5.6.10.12.13.18.) 하트파프리카연근전(1.5.6.) 배추김치(자율)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.7/25.6/146.2/4.7	찰현미밥 돈육김치찌개*(5.9.10.13.18.) 고등어무조림*(5.6.7.13.18.) 취나물된장무침*(5.6.13.18.) 순살닭갈장(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 망고푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618/33.3/142.9/3.6	김치볶음밥*(2.5.6.9.10.13.18.) 시금치된장국*(5.6.9.13.18.) 매워된장무침*(5.6.18.) 매콤떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 계란프라이(1.5.) 배추김치(자율)(9.13.) 고마워갈꿀씨(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.8/21.4/195.3/3.7	찰기장밥 닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.) 콩나물무침(5.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 직화산적/부추무침(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 567/31.6/127.3/4.9	찰흑미밥 쇠고기무국*(5.6.13.16.18.) 무생채(초)(9.13.) 비엔나채소볶음*(2.5.6.10.12.13.15.) 등심돈가스/소스(완)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.3/24.8/111.5/3
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed 수다날	4/28 Thu	4/29 Fri
찰현미밥 순두부계란국*(1.5.6.8.9.13.18.) 삼치살찜장구이(2.5.6.13.18.) 골뱅이채소무침*(5.6.13.18.) 멘치카스/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 치즈블루베리잼파이(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/30.8/140.7/2.9	찰보리밥 맑은아귀탕(5.6.) 야채계란찜*(1.) 매콤콩나물무침*(5.) 닭봉데리야끼구이*(2.5.6.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.9/36.1/157.2/4.3	후리카게볶음밥(작은)*(1.5.9.13.16.) 감자양송이소프(2.5.6.13.16.) 양상추과일샐러드/오리엔탈드레(5.6.11.12.13.) 토마토소파게티*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 머스터드미트볼(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654/19.9/111.3/2.7	차수수밥 꽃게탕*(5.6.8.13.17.18.) 부추잡채*(1.5.6.8.13.16.18.) 상추치커리무침*(5.6.13.18.) 돈육불고기d(5.6.10.13.18.) 웨이감자*(2.5.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.3/29.9/192/3.3	찰현미밥 얼갈이된장국(5.6.9.13.18.) 참치김치볶음*(5.9.13.18.) 야채계란말이*(1.5.18.) 두툼떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.1/30.3/180.8/5.9

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

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

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