



4월 식단 및 위생·영양소식지

스스로 서고
더불어 사는
행복한 교육공동체

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

쌀밥

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.

탄소발자국이란?

탄소 발자국이란?

탄소 발자국은 사람이 활동하거나 상품을 생산·소비하는 과정에서 직간접적으로 발생하는 이산화탄소의 총량을 의미해요.
예를 들어, 음료수에 표시된 탄소발자국은 음료수의 제조전, 제조과정, 사용, 폐기 등 전과정에서 발생하는 이산화탄소의 총량을 kg단위로 나타낸 것입니다.



저탄소 제품 고르기

탄소 발자국을 확인 및 비교하여 기후변화에 미치는 영향이 적은 제품을 구매하는 것도 탄소중립을 위한 하나의 방법이 될 수 있어요.

탄소발자국



출처 : 사이언스프렌즈 에듀 Edu 유틸리티 채널



지구의 날 '저탄소밥상의 날'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동가들을 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

우리의 지구를 더 아껴주세요!



4월 학교급식 식단안내

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

	1 Tue	2 Wed ●수다날	3 Thu	4 Fri
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯	친환경차조밥 순살아귀매운탕 보쌈s 친환경채소쌈/쌈장 순대볶음 배추김치 식물성유산균요구르트 *에너지/단백질/칼슘/철 597.9/32.1/174.1/4.6	친환경찰기장밥 들깨수제비국 비름나물고추장무침s 순살닭갈비 한우오이간장볶음 배추김치 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 597.7/35.4/207.4/3.7	친환경귀리밥 한우떡국 가지나물 마파두부 새우꼬치 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 554.5/27.1/168.7/3.9	친환경녹미밥 북어채우국s 브로콜리땅콩소스무침 오리주물럭 웨이감자 배추김치 요거트딸기꽃카롱 *에너지/단백질/칼슘/철 721.2/22.8/156.6/2.9
7 Mon	8 Tue	9 Wed ●수다날	10 Thu	11 Fri
친환경우리밀밥 한우샤브국s 숙음열무무침 소시지떡볶음 순살임연수어구이 배추김치 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 566.8/26.6/147.1/5.2	친환경녹미밥 식빵피자(반쪽)h 돼지등뼈갈자탕 과일샐러드 부추무침 순살닭바베큐볶음s 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 705.6/37.6/217.6/3.1	친환경찰보리밥 마라탕 온두부/김치볶음 썩갓무침 북경식꿔바로우 진달래설기 *에너지/단백질/칼슘/철 771.5/26.3/227.4/3.5	친환경올무밥 북어채미역국 꼬치어묵찜h 청경채무침 달볶음탕 궁중떡볶이s 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 584.2/25.5/101.8/2.3	김치볶음밥 치즈바게트 크림스프(국) 망고치즈케이크샐러드 수제돈까스 깍두기 트로피칼코코푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 813.9/32.9/161.1/2.3
14 Mon	15 Tue	16 Wed ●수다날	17 Thu	18 Fri
짜장밥 해물짬뽕국 오이부추무침s 수제탕수육 깍두기 방울토마토 *에너지/단백질/칼슘/철 640.1/35.8/142.2/3.0	친환경찰현미밥 초코머핀s 불낙찌개 돈육메추리알장조림 미역줄기볶음 양송이오물렛 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 648.1/37.9/247.8/5.4	오므라이스 얼갈이배추된장국 삼색묵무침 팝콘치킨떡강정h 깍두기 사과즙 *에너지/단백질/칼슘/철 674.5/23.8/226.1/3.1	친환경검정쌀밥 꼬물이만두국s 매운돼지갈비찜 토마토카프레제샐러드 사각어묵볶음 배추김치 딸기맛슈 *에너지/단백질/칼슘/철 680.4/29.9/178.8/4.0	친환경잡곡밥 햄모듬찌개 건파래볶음 간장오리불고기 알감자버터구이 배추김치 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 653.6/24.4/172.5/3.3
21 Mon	22 Tue	23 Wed ●수다날	24 Thu	25 Fri
친환경차수수밥 새우로제스파게티 순두부계란국h 시금치무침 주꾸미낙지볶음s 배추김치 블루베리요구르트 *에너지/단백질/칼슘/철 622.0/28.5/309.9/3.5	친환경홍미쌀밥 해물칼국수h 양배추찜/우렁쌈장 돼지고기볶음 연어커들렛 배추김치 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 632.0/36.4/174.3/2.5	치킨마요볶음밥 우리밀레드벨벳쿠키 건새우아욱국s 떡볶이 숙주베이컨볶음 깍두기 *에너지/단백질/칼슘/철 650.4/21.5/227.4/2.3	친환경찰기장밥 참치김치찌개 영양돼지갈비찜s 채소계란찜 세발나물무침 타코야끼 백김치 *에너지/단백질/칼슘/철 641.7/38.2/134.6/2.8	친환경차조밥 닭곰탕s 두부미트볼조림 코다리시래기조림h 갯잎순볶음 배추김치 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 669.1/43.0/254.6/3.4
28 Mon	29 Tue	30 Wed ●수다날	◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇ * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/페루산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://school.jbedu.kr/kshin → 신홍소식 → 학교급식 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공 식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!	
친환경찰보리밥 맑은콩나물국 참나물무침 감자채함볶음 오리훈제김치볶음h 백김치 물엿치즈핫도그 *에너지/단백질/칼슘/철 673.9/27.0/203.2/2.1	친환경우리밀밥 투움바크림우동 종합어묵국s 애호박타리버섯볶음 오징어돈육불고기s 배추김치 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 666.7/31.8/228.4/2.3	새우계란볶음밥 호박고추장찌개 두부조림 간장찜닭 깍두기 스위트트로피컬 주스 *에너지/단백질/칼슘/철 586.3/31.7/169.6/3.5		

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있으며 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.