



## 알레르기 질환 바로알기

### ▶ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상증세가 나타난다면 그 해당식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

### ▶ 식품알레르기 증상

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있어요.



구토를 해요.

심한 기침을 해요.



두드러기가 생겨요.

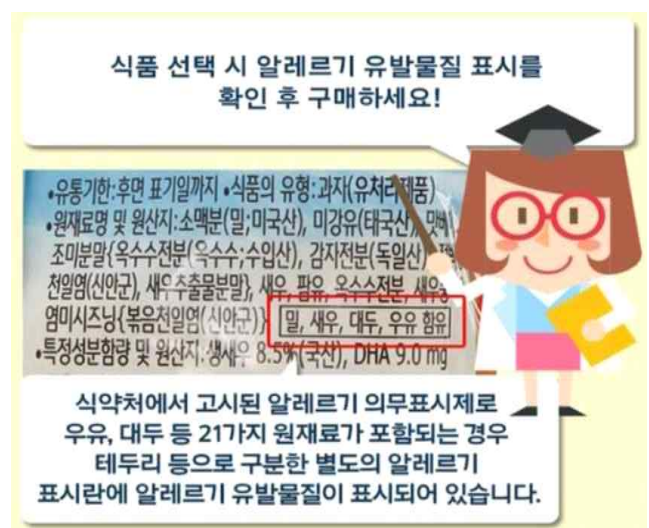
피부가 갑자기 간지러워요.

☞ 이외에도 얼굴이 붓거나 호흡곤란 등 심한 증상이 나타날 수도 있습니다.

### ▶ 학교 알레르기 유발식품 표기

우리학교에서는 영양소식지를 통해 19가지 알레르기유발식품을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양을 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다. 매월 식단표의 알레르기 정보를 꼭 확인하세요!!

### ▶ 가공식품 표기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

## 함께 지켜요~~ 코로나 19 예방을 위한 슬기로운 급식생활



식사 전 · 후 손씻기



앞사람과 거리유지



식사 전 마스크 벗기



기침 · 재채기는 옷소매로 가리기



식사 중 대화하지 않기



식사 후 마스크 쓰기



## 4월 학교급식 식단 안내



손씻기는  
건강을 지키는  
가장 좋은 습관!



◇ 이리고현초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀 : 익산시 친환경쌀 \* 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산
- \* 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품 : 국내산
- \* 쇠고기 : 국내산 한우(암소)
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품 : 국내산
- \* 갈치/가공품 : 국내산, 아귀/가공품 : 국내산
- \* 낙지/가공품 : 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산
- \* 수산물가공품 : 국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!

금

4/1

참쌀현미밥  
바지락살미역국(9.13.18.)  
쫄면초무침(1.5.6.13.)  
애너타리캐소스무침(13.)  
오리훈제복음(1.5.6.12.13.)  
배추김치(완)(9.13.)  
짜먹는 요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
644.4/27.6/210.6/5.4

월	화	수	목	금
4/4	4/5	4/6	4/7	4/8
보리밥 우렁된장찌개(5.6.9.13.) 콩나물무침(5.) 쇠고기버섯불고기(16.) 팽이버섯전(1.6.) 배추김치(완)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.6/32.6/402.6/5.8	통일밥(6.) 감자탕(5.6.9.10.13.) 매실소스삼치구이(2.5.6.13.) 계란장(1.5.6.) 취나물들깨볶음(13.) 배추김치(완)(9.13.) 숙절편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.4/33.7/274.9/5.3	베이컨볶음밥(1.10.) 잔치국수(1.5.6.13.15.) 상추쌈갓초무침(1.5.6.13.) 닭봉데리아기구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 부추양념장(5.6.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/32.7/212.6/3.4	흑미밥 쇠고기당면국(5.8.9.13.16.) 오이부추무침(들깨) 닭갈비(2.5.6.15.) 김구이(13.) 배추김치(완)(9.13.) 씨리얼요거트(2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.8/34/277.4/4.6	강황밥 김치콩나물국(5.9.13.) 오이무침 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.) 포크커틀릿(1.2.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(9.13.) 티라미수아몬드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/30.5/207.1/2.9
4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
찰기장밥 낙지연포탕 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단호박샐러드(1.2.5.13.14.) 치즈볼(1.2.5.6.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.5/33.1/88.9/3.5	보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 청경채겉절이(13.) 잡채(1.5.6.8.13.) 연근완자조림(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 김부각(5.13.) 토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.1/30.8/236.1/5.6	비빔밥(5.) 연두부계란국(1.5.9.) 닭다리구이(2.5.6.13.) 무생채 약고추장(돈)(5.6.10.) 사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/32.3/141.4/3.3	울무차조밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.7/31.4/205.7/3.7	찰홍미밥 쇠고기미역국(9.13.16.) 오징어채조림(1.5.13.) 납작면굴소스볶음(5.6.9.10.13.18.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 모짜렐라향토끼(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642/33/263.6/4.4
4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
옥수수밥 꽃고추어묵국(1.5.6.9.13.) 상추부추들깨무침 감자채볶음(베이컨)(2.6.10.) 두부김치(돈육)(5.6.9.10.13.) 군만두(1.5.6.9.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.5/32/229.6/10	녹차밥 콩나물국(5.9.13.) 돈육바베큐구이(2.5.6.9.10.12.13.) 토마토부추샐러드(12.) 커리떡야채볶음(1.2.5.6.13.) 야채튀김(1.5.6.18.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/32.1/148.5/5.3	콩나물밥(돈)(5.10.) 아욱된장국(5.6.9.13.) 낙지야채볶음(5.6.12.13.) 계란후라이(1.) 무생채 부추양념장(5.6.) 모듬과일(키위)(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.8/31.8/316.9/5.6	참쌀현미밥 미역된장국(5.6.9.13.) 시금치나물(4.) 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 햄구이(1.2.5.6.10.15.16.) 배추겉절이(9.13.) 크로아상(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.3/25.3/206.9/4.2	통일밥(6.) 부대찌개/사리(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 장조림(1.10.13.) 청경채겉절이(13.) 명태두부전/호박전(1.5.6.13.) 사과쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/34.2/148.9/3.1
4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
흑미밥 삼계탕(녹)(9.13.15.) 고등어김치조림(7.9.13.) 굴뱅이콩나물무침(5.6.13.) 깍두기 두부담은 찰도그롤(1.2.5.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.9/36.2/241.7/4.3	클로렐라밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 유자단무지냉채(1.5.6.13.) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 가자미구이(6.) 썩개떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.9/30.9/203/3.4	김가루주먹밥(13.) 크루통스프(1.2.5.6.13.16.) 오징어채도라지초무침(5.6.13.17.) 치킨커틀릿(1.2.5.6.12.13.) 단무지 잼모닝빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/33.1/191.9/3	강황밥 황태채무국(1.5.9.13.) 상추부추들깨무침 떡잡채(1.13.) 목살구이/쌈장(5.6.10.) 배추김치(완)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.9/32.4/194.6/3.4	체험활동

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/~> 학교소식 ~> 식생활관>

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.