



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.

▶ 가공식품 표기

식품 선택 시 알레르기 유발물질 표시를 확인 후 구매하세요!

유통기한: 후면 표기일까지 • 식품의 유형: 과자(유치과 제품)
 • 원재료명 및 원산지: 소맥분(말/미국산), 미강유(태국산), 맛소금, 조미분말(옥수수전분(옥수수/수입산), 감자전분(독일산), 천일염(신안군), 새우 추출물분말), 새우, 팥, 옥수수전분, 새우, 염미소징(북음천일염(신안군)) [밀, 새우, 대두, 우유 함유]
 • 특정성분함량 및 원산지: 생새우 8.5%(국산), DHA 9.0 mg

식약처에서 고시된 알레르기 의무표시제로 우유, 대두 등 21가지 원재료가 포함되는 경우 테두리 등으로 구분한 별도의 알레르기 표시란에 알레르기 유발물질이 표시되어 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. 매일 식단표의 알레르기 정보를 꼭 확인하세요!!

학교급식 알레르기 유발식품 19
 학교급식에서는 식단표에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.

01 달걀	02 우유	03 메밀	04 땅콩	05 대두	06 밀
07 고등어	08 게	09 새우	10 돼지고기	11 복숭아	12 토마토
13 아황산	14 호두	15 닭고기	16 쇠고기	17 오징어	18 조개류
19 굴	20 홍합	21 전복	22 잣	어린이 캐릭터	

학교급식 이야기

우리학교에서 운영하고 있는 미래준비학교 일환으로 급식에서도 월1회 채식의 날을 운영합니다.

1. 페스코 베지테리언: 계란, 유제품, 어류 섭취 허용
성장기 아동의 영양기준량에 맞춰 육류와 가금류를 제외한 채식을 실시합니다.
2. 푸드마일리지(식품이 생산된 곳에서 소비자의 식탁에 오르기까지 이동거리)가 낮은 저탄소 식재료를 사용하도록 노력합니다.
3. 수다날(수요일은 다 먹는 날)을 운영하여 음식물쓰레기 줄이기를 실천합니다.



4월 학교급식 식단 안내



◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀 : 군산시 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!

손씻기는
건강을 지키는
가장 좋은 습관!



월	화	수	목	금
4/3	4/4	4/4(수다날)	4/6	4/7
찹쌀현미밥 바지락미역국(9.13.18.) 쫄면초무침(1.5.6.13.) 애느타리캐소스무침(13.) 오리훈제북음(1.5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/25.6/134.6/4.4	찹기장밥 김치콩나물국(5.9.13.) 쇠고기버섯불고기(16.) 미나리전(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 허니버터아몬드(2.5.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.4/27.3/132.8/4.1	베이컨볶음밥(1.10.) 팽이미소장국(5.6.9.13.) 상추숙갓초무침(1.5.6.13.) 닭봉데리야끼구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 나무사랑케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549/29.2/145.9/2.7	차수수밥 숙된장국(5.6.9.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/20.1/136.3/4.1	검정콩밥(5.) 쇠고기무국(5.9.13.) 취나물들깨볶음(13.) 안동찜닭(5.8.13.) 김구이(13.) 배추김치(완)(9.13.) 과일요거트(2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599/31.3/256.1/4.8
4/10	4/11	4/12(수다날)	4/13	4/14
울무차조밥 쇠고기감자국(5.6.9.13.) 메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16.) 오이부추무침 삼치구이(6.) 배추김치(완)(9.13.) 숙절편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/30/177/4.1	귀리밥 다슬기수제비국(1.5.6.9.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 오징어채조림(1.5.13.) 참나물무침 배추김치(완)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 546.8/29.3/196.2/3.9	콩나물밥(5.10.) 배추된장국(5.6.9.13.) 낙지야채볶음(5.6.12.13.) 계란후라이(1.) 무생채 부추양념장(5.6.) 딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.5/31.3/379.2/4.3	녹차밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 청경채무침(13.) 잡채(1.5.6.8.13.) 연근완자조림(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 김부각(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.6/27.4/233.2/7.4	찹쌀현미밥 계살스프(1.2.5.6.8.13.16.) 짜장면(1.2.5.6.9.10.13.) 스틱단무지 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/32.6/151.3/5.2
4/17	4/18	4/19(수다날)	4/20	4/21(채식의 날)
옥수수밥 황태채우국(1.5.9.13.) 상추부추들깨무침 커리떡야채볶음(1.2.5.6.13.) 김말이튀김(1.2.5.6.13.16.) 목살구이/쌈장(5.6.10.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/30.4/187.4/7.3	흑미밥 설렁탕(1.5.6.16.) 고등어김치조림(7.9.13.) 골뱅이콩나물무침(5.6.13.) 깍두기 감자버터구이(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.9/28/145.6/4.9	김가루주먹밥(13.) 단호박스프(1.2.5.6.13.16.) 오이맛살마요무침(1.5.6.8.) 치킨케틀렛(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단무지 잼모닝빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/29.1/195/2.9	통일밥(6.) 부대찌개/사리(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 장조림(1.10.13.) 깻잎멸치찜(13.) 콜리플라워샐러드(1.5.) 배추김치(완)(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 587/30.5/168.2/3.6	찹기장밥 미역된장국(5.6.9.13.) 매콤아귀찜(5.6.13.) 감자채볶음(13.) 두부호두강정(5.6.13.14.18.) 배추김치(완)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 538.2/24/196.9/10.6
4/24	4/25	4/26(수다날)	4/27	4/28
강황밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 도토리묵무침(5.6.) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13.) 총각김치(9.13.) 샌드위치(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543/26.9/234.6/3.7	찹쌀미밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 숙주검정깨무침 가지미구이(6.) 새우칠리소스볶음(1.5.6.9.12.13.) 깍두기 흑임자죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.3/24.6/256.9/5.5	치킨카레밥(2.5.6.9.13.) 콩나물국(5.9.13.) 미나리무침(5.6.13.) 새우통살까스(1.5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 모듬과일(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.6/30.4/270.3/4.3	보리밥 불낙찌개(5.6.9.13.16.) 오이무침 브로콜리소시지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 증편(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.7/29.1/204.9/3.8	현장체험학습

◇ 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.