



## 자기만의 빛깔로 행복한 삶을 꿈꾸는 배움터

### 4월 영양소식 및 식단안내

가정통신  
군산월명초  
2024-32호

#### 알레르기 유발식품 표시제 안내

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 면역 반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

-음식을 먹고 두드러기가 났는데 어떤 식품이 문제인지 모르겠어요.

-알레르기를 일으킬 수 있는 원인이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 해요.

알레르기 유발식품을 학교 홈페이지와 영양소식지에 안내하고 있으니 참고하시어 특정 식품 알레르기로 병원진단을 받았거나 확실한 증상이 있으면 선생님께 알리고, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계 지도해 주시기 바랍니다.

-식단에 표시되는 19가지 알레르기 유발식품의 종류

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

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.

알레르기를 일으키는 식품은  
먹지 않아요~.



#### 탄소중립 실천

(지속가능한 식생활 실천으로 지구를 지켜요)

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 온실가스 등은 지구 환경오염의 원인이 되고 있습니다. 또한 먹고 남은 음식물쓰레기를 처리하는 과정에서 대기오염, 토양오염 및 수질오염을 증가시킵니다.

탄소중립은 탄소 배출량을 최대한 줄여 '0'으로 만드는 것으로, 지역 식재료 사용으로 탄소발자국을 줄이는 등 친환경 식생활 실천으로 환경오염을 경감시킬 수 있도록 함께 노력해야 합니다.

#### 탄소발자국 줄이기

##### 푸드마일리지란?

푸드마일리지란 식재료가 생산지에서 밥상에 오르기까지의 거리에 무게를 곱한 값입니다.

푸드마일리지 값이 클수록 멀리서 온 식재료로 탄소를 많이 배출하여 환경에 좋지 않은 영향을 줍니다.

##### 로컬푸드(Local food)

로컬푸드란 장거리 수송을 거치지 않은 지역 식재료를 말합니다. 근접한 곳에서 생산된 식재료 구매는 식품의 안전성 제고, 수송에 따른 환경오염을 경감시킬 수 있습니다.

##### 지역 농·축·수산물 소비

신선하고 안전한 지역 식재료를 사용하여 탄소 발자국을 줄여 환경을 보호하고 경제적으로 가치있는 소비를 실천합니다.

##### 제철음식 활용

제철음식을 사용하는 것이 좋습니다. 계절에 맞지 않는 식품은 수입에 의존하거나, 온실 난방이 필요한 경우가 대부분이기 때문입니다.

##### 텃밭 채소 기르기

텃밭에서 농산물을 키우는 것도 탄소발자국을 줄이는 좋은 방법입니다. 포장 및 운송 등으로 발생하는 온실가스를 줄일 수 있습니다.

#### 지속가능한 식생활 실천

##### 음식물 낭비 줄이기

음식물쓰레기를 줄이는 것은 식사를 마친 후 탄소발자국을 줄이는 가장 효과적인 방법입니다. 장을 볼 때 미리 계획하고, 남겨진 재료는 다른 요리에 활용하고, 식당에서 남은 음식 포장 등으로 탄소배출량을 줄일 수 있습니다.

##### 채식

육류는 온실가스 발생에 영향력이 큰 것으로 보고되어 있습니다. 주 1회 이상 채식하기(페스코)를 습관화하는 등 기후행동을 실천합니다.

##### 친환경 학교급식

친환경 학교급식 실시로 연간 온실가스(CO<sub>2</sub>)를 최대 129.7t(경기도) 저감하는 효과가 나타났습니다.

# 2024년 4월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm> , 식생활관 472-3076

월	화	수	목	금
1	2	3 (수다날) [저탄소밥상]	4	5
친환경참쌀밥 한우미역국(5.6.16) 새우살청경채볶음 (5.6.9.13.18) 오리훈제/배우침 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 꿀떡 임실사과즙(100ml)(13) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/20.6/92.8/2.4	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 로제치즈떡볶이(2.5.6.10. 12.13.15.16) 하트돈까스/하트단무지(5. 6.10.12.13.16.18) 백김치(9) 딸기(친환경) 공통양념(5.6.9.13.17.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.1/15.2/86.3/1.9	국산대게살볶음밥(1.5.6.8. 12.13.18) 삼색수제비국(1.5.6) 구운두부조림(5.6.13.18) 오징어튀김(탕수소스)(1.5. 6.12.13.17.18) 배추김치(9) 방울토마토(지역인증)(12) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.6/18.0/93.8/3.1	친환경찰현미밥 전복삼계탕(5.6.15.18) 콩나물우침(5) 꽃모양소시지피망볶음(2. 5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 우리쌀초코붕어빵(21g)(1. .2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/23.9/86.7/2.2	친환경클로렐라쌀밥 한우순두부국(5.16) 진멸치호두볶음(5.6.13.14) 브로콜리가장우침(5.6) 피자맛오믈렛(50g)(1.5.12) 배추김치(9) 아이스슈(크림)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.4/22.8/149.3/2.9
8	9	10	11	12
친환경참쌀밥 감자유부달걀국(1.5) 시금치개소스무침(5.6) 더덕한우불고기 (5.6.13.16.18) 배추김치(9) 바나나(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.9/19.3/126.3/3.0	친환경찰현미밥 한우사골배춧국(5.6.13.16) 우리밀볼락도그 (25g)(1.2.5.6.10.15.18) 닭고기파스타볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파래돌김자반(5) 배추김치(9) 임실배즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.7/25.1/165.4/2.8	 제22대 국회의원선거	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 새송이버섯볶음(5.6) 싸먹는 오리고기햄 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 썩절편 참외 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/20.9/74.8/1.6	삼선자장덮밥 (1.5.6.9.10.13.16.17) 어묵콩나물국(1.5.6) 가지간동국 (완)(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 미니초코도넛 (25g)(1.2.5.6) 사과요구르트(100ml)(2) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.0/25.0/223.0/4.8
15	16	17 (수다날) [저탄소밥상]	18	19
친환경참쌀밥 명태살콩나물국(5.9) 닭고기훈제채소무침 (1.2.5.6.15) 근대원장우침(5.6) 베이컨강자전(30g)(5.6) 배추김치(9) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.5/21.4/118.3/1.8	친환경찰현미밥 재첩야육국(5.6.18) 돈육삼편육/쌈무(5.6.9.10) 치커리사과(유자 청)(5.6.13) 배추김치(9) 블루베리즙(임 실, 100ml)(13) 슈크림만주(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/19.9/168.3/2.1	고소한 주먹밥 (1.2.5.6.15.16) 우리쌀국수 (5.6.9.13.15.16.18) 국산장어튀김(소 스)(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 블루베리무피클 국산참쌀 한과(5g)(1.2.5) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.6/21.7/79.2/1.9	친환경찰현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 순두부달걀찜(1.2.5) 팝콘치킨(1.5.6.15) 구운김(개별김2g) 배추김치(9) 방울토마토(지역인증)(12) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.9/22.5/120.4/2.4	친환경차조밥 한우삼색수제비국 (1.5.6.13.16) 오징어미나리무침(17) 돈육전 (35g)(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9), 참외 우리쌀호두과자 (20g)(1.2.5.6.14) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.0/23.5/104.7/2.9
22	23	24 (수다날) [저탄소밥상]	25	26
친환경참쌀밥 한우달걀무국(1.5.6.16) 숙주부추숙채 깻잎전 (24g)(1.5.6.10.15.16) 치즈갈릭은연어스테이크 (5.12), 배추김치(9) 복숭아(황도)절임(11) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.1/22.3/105.4/2.9	친환경찰현미밥 닭고기떡국(15) 한우채소찜 (2.5.10.12.13.16) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 스마일감자/계첩(5.6.12) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/22.4/65.0/2.4	친환경찰보리밥 두부청국장찌개(5.6) 전복새송이들깨즙볶음(18) 달고기전(30g)(1.5.6) 배추김치(9) 딸기(친환경) 모양떡/아카시아꿀 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.9/22.0/172.9/3.0	친환경찰현미밥 순살대구탕(5.6.9) 안심오향장육/쌈무(5.6.1 0.13.16.18) 오이상추겉절이(5.6) 의성마늘만두(30g)(1.2.5 .6.10.16) 배추김치(9) 공통양념(5.6.9.13.17.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/30.8/128.7/2.3	친환경찰기장밥 돈육감자탕(2.5.6.9.10) 두릅브로콜리숙채(5.6.13) 새우까스(오븐,40g)(1.5.6. 9.10.12) 배추김치(9) 방울토마토(지역인증)(12) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/17.5/92.1/2.1
29	30	-알레르기 유발식품 표시- 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴,전복,홍합 포함), 19잣 ... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알려드리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.		

## ☞ 식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀:군산산 친환경유기농쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 미꾸라지:국내산
- \* 명태:러시아산, 주꾸미:국내산, 다랑어/가공품:원양산

## ☞ ‘수다날’ 운영- 수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육)

저탄소 실천 급식 운영(주1회 저탄소밥상, 채식식단 제공)

☞ 위 식단은 식재료 수급이나 학교 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

☞ 제공 된 식단 사진이 학교 홈페이지- 알림마당- 식생활관- 이달의 식단에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지- 알림 마당에 있습니다.