



# 2024학년도 4월 교육급식안내

(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732 행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

## 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

### 학교 급식 식단표 예시

친환경흑미밥

건새우아욱국

(2.5.6.9.18)

돈육불고기

(5.6.10.13)

메추리알불어묵조림

(1.5.6.13)

열무된장무침(5.6)

총각김치(9,13)

방울토마토(12.)

친환경혼합잡곡밥(5)

유부우동국

(1.2.5.6.7.9.13.18)

시금치고추장무침

(5.6.13)

건파래볶음(5.13)

닭다리살바베큐조림

(5.6.12.13.15.18)

배추김치(9)

딸기

### ※ 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 확인**하도록 해요.

- 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 해요.

### ※ 알레르기 유발식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선
우유	두유

### ※ 식품알레르기 증상이 있는 친구를 도와주세요!

#### 1. 식품알레르기에 대해 이해하기

- 발생원인, 증상, 대처 방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해합니다.

#### 2. 식품알레르기가 있는 친구에게 장난하지 않기

- 작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 알고 주의합니다.

#### 3. 응급상황 시 돕기

- 아나필락시스쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 주변의 어른에게 알리고 도와줍니다.

## 4월 학교급식 식단 안내

4/1 <b>Mon</b>	4/2 <b>Tue</b>	4/3 <b>Wed</b> 수다날	4/4 <b>Thu</b>	4/5 <b>Fri</b>
친환경보리밥 현미잡곡밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 안동식찜닭(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 델리판전&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 초코크로칸슈(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 711.2/34.4/161.8/3.8	친환경흑미밥 현미잡곡밥 감자들깨수제비국(2.5.6.9.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 토마토베리샐러드(12.13) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 상추쌈 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/28.9/140.3/3.0	비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16) 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(2.5.6.9.18) 맛초킹탕수육(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 오이소박이(9) 삼색경단(5) 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/27.6/126.1/2.8	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.13.18) 곤약비엔나알감자조림(2.5.6.10.13.15.16) 열무된장무침(5.6) 통살새우커를렛&크리미어 니언소스(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 미니딸기우유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/24.8/230.9/2.7	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 우리콩청국장(2.5.6.9.10.16.18) 바나나 삼치데리야끼구이(5.6.13) 청경채겉절이(초)(5.6) 오리불고기(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 677.8/32.4/149.8/3.6
4/8 <b>Mon</b>	4/9 <b>Tue</b>	4/10 <b>Wed</b>	4/11 <b>Thu</b>	4/12 <b>Fri</b> 블랙데이
친환경기장밥 현미잡곡밥 베이컨까르보나라(1.2.5.6.10.16) 홍합미역국(2.9.18) 닭날개데리야끼조림(5.6.13.15.18) 망고치즈샐러드(꿀,아몬드)(2) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 726.6/28.6/163.4/2.7	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 오렌지 해물짬뽕국(2.5.6.8.9.13.15.17.18) 메추리알볼어묵조림(1.5.6.13) 꼬시래기볶음(5) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/27.3/301.6/9.9	 제22대 국회의원선거	친환경차수수밥 현미잡곡밥 소고기무국(2.5.9.13.16.18) 떡돼지갈비찜(간장)(5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 가지나물(5.6) 충각김치(9) 친환경방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/29.5/112.2/2.8	작은밥 현미잡곡밥 자장면(1.2.5.6.10.13.16) 채소달걀국(1.2.5.6.9.13.18) 청참외장아찌 카레개통닭(1.2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 스위트플러머주스 에너지/단백질/칼슘/철 648.0/27.1/144.1/3.1
4/15 <b>Mon</b>	4/16 <b>Tue</b>	4/17 <b>Wed</b> 수다날	4/18 <b>Thu</b>	4/19 <b>Fri</b>
친환경차조밥 현미잡곡밥 교물이만두국(1.2.5.6.9.10.16.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 참나물무침 야채계란말이(1.5) 배추김치(9) 다시마부각&감자부각(5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/28.1/121.5/3.2	친환경보리밥 현미잡곡밥 단호박죽(13) 어묵무국(1.2.5.6.9.13.18) 속갓두부무침(5.6) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 신김치담매운조림(5.6.9.13.15) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 557.2/25.3/171.2/2.4	돈육김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 현미잡곡밥 간새우아욱된장국(2.5.6.9.18) 육즙소프(1.5.6.10.16.18) 순살치킨양파크림소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/23.1/254.3/3.8	친환경흑미밥 현미잡곡밥 홍반장순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오이고추무침(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 링추러스(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 793.0/29.7/102.1/4.5	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 시금치고추장무침(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 564.0/22.5/140.1/2.3
4/22 <b>Mon</b>	4/23 <b>Tue</b>	4/24 <b>Wed</b> 수다날	4/25 <b>Thu</b>	4/26 <b>Fri</b>
친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 깻잎양념찜(5.6) 어묵떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 페스츨리돈가스(1.5.6.10) 깍두기(9) 돈가스소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18) 100%사과즙(13) 에너지/단백질/칼슘/철 709.1/17.1/137.3/2.1	친환경기장밥 현미잡곡밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.13.18) 오렌지 오이깍둑무침(13) 우엉어묵채소볶음(1.5.6.13) 치즈달걀비빔(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 539.3/27.2/165.2/2.1	곤드레나물밥&양념장(5.6.16) 현미잡곡밥 낙지연포탕(2.5.6.9.18) 바나나 치커리야채무침(13) 슈프림양념치킨(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/28.8/269.2/3.4	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 참치김치찌개(2.5.6.9.13.16.18) 오이피클 눈꽃치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 충각김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 711.5/23.8/201.8/2.8	친환경차수수밥 현미잡곡밥 우렁감자된장국(5.6.9.13) 김치채조림(1.5.6.13.17) 김치볶음(5.9.13) 캠핑모듬구이(2.5.6.10.15.16) 상추쌈&쌈장(5.6.13) 상하목장요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 673.3/28.9/232.7/2.8
4/29 <b>Mon</b>	4/30 <b>Tue</b>	◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(페루) *양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁게이, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치 천일염, 등은 국내산 사용		◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬야생산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함),⑲잣

◇ 학교홈페이지에 영양 및 원산지 정보 안내

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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