

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/namwon-h> (식생활관 ☎ 063-630-7974)

## <식품 알레르기 바로 알기>

식품알레르기가  
생겼어요



### □ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.

우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

### □ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

4월 7일(금) 점심	
<b>찰흑미밥</b> <b>순두부찌개(5.8.9.13.17.18)</b> <b>안동식찜닭(5.6.13.15.18)</b> <b>주꾸미미나리초무침(5.6.13)</b> <b>프렌치토스트(1.2.5.6.13)</b> <b>배추김치(9)</b> <b>마시는요거트(2)</b>	<b>알레르기정보</b> <b>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣</b> 해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상 상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

### □ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

#### 알레르기 유발물질 표시

•유통기한 : 측면 표기일까지 •식품의  
유형 : 스낵과자류(유통처리제품)  
•원재료명 및 원산지 : **소맥분(밀:미국산)**,  
팜올레인유 (말레이시아산), 팜기루(소  
맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모,  
포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파,  
**돈까스소스맛분말(돼지고기)**, 조제감자  
분말, 이스트복합분말, 비프페이스트,  
정제염, 후추맛분말 **대두(대두)**, 유당  
(우유), 토마토분말(토마토)

### □ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

# 기후위기대응 저탄소 · 채식 금식

● 본교는 2023년 기후위기대응 <저탄소 · 채식 선두급식 학교>로 선정되어 운영 됩니다.

운영기간 2023년 4월~ 2024년 2월

## ● 학교급식에서 떠나는 채식 여행

### V.T.S. DAY(Vegetarian Trip of School meal)

- ① 학교급식에서는 학생기호와 영양 및 교육과정을 고려하여 기존식단에 채소반찬을 추가 구성
- ② 월 2회 이상 채식식단 정기 제공하여 채식급식을 실시하고 있습니다.
- ③ V.T.S. DAY는 세미채식주의인 “**페스코 채식**” 기준 범주의 식재료를 사용하고 있어요.

\* 페스코 채식: 채소, 유제품, 달걀, 어류 섭취

- ④ **영양 기준량을 충족**하는 식단으로 구성하고 있으며, 특히 성장기 학생에게 필요한 필수아미노산을 권장 섭취량 이상 제공하고 있어 영양적으로 부족하지 않아요.
- ⑤ 푸드마일리지 낮은 저탄소 식재를 사용하기 위해 수입 식재료 사용은 멀리하고, 되도록 로컬푸드 등 국내산 식재료를 사용하고 있어요.

## ● 육류 위주의 식생활을 바꿔보요

- 지구가 건강해져요.  
: 채식을 하면 전체 온실가스의 51%를 줄일 수 있어요.
- 내 몸도 건강해져요.  
: 채소와 과일에 들어 있는 ‘파이토케미컬’이 질병을 예방하고 치료하는 효과가 있어요.
- 먹을 것이 없어 굶는 사람들도 먹을 것을 얻게 돼요.  
: 전 세계 곡물의 36%는 동물사료로 사용되며, 이 곡물의 양은 세계 기아 인구가 다 먹고도 남는 양이에요.
- 동물과 평화롭게 공존할 수 있어요.  
: 평균수명의 1/10도 살지 못하고 죽어가는 많은 동물들의 생명을 구할 수 있어요.
- 채식은 맛도 있어요.  
: 자신을 위한 새로운 채식 간식과 채식 메뉴를 찾아보아요.

## ● 탄소 중립의 방법 중 채식

- 한국인 모두가 일주일에 하루만 채식 생활을 해도  
**1인당 연간 1톤의 탄소를** 줄일 수 있음  
= 자동차 500만대를 멈추는 효과  
= 논, 밭의 75%가 절약  
⇒ 그 논, 밭에 나무를 심으면, **나무가 온실가스를 흡수하여 지구의 기온을 낮출 수 있음**



## ● 지구를 구하는 채식급식

- 육식을 현재의 1/20 수준으로 줄이지 않으면 기후 위기는 가속화될 것임
- “고기를 먹는 건 우리의 미래를 훔치는 것입니다.”** - 그레타 툰베리(Greta Thunberg)



## 4월 학교급식 식단 안내

4/3 (월)	4/4 (화)	4/5 (수) 식목일	4/6 (목)	4/7 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>들깨미역국(5.)</li> <li>돈사태떡볶이(5.6.10.13.18.)</li> <li>해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.)</li> <li>시금치나물무침</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>오렌지</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 882.6/47.3/125.8/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥(5.)</li> <li>건새우아욱국(5.6.9.13.)</li> <li>대패삼겹살마늘구이(5.10.)</li> <li>떡볶이&amp;김말이튀김(1.5.6.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>친환경상추쌈/오이&amp;고추(5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 981.9/35.5/168/9.7</p>	<p><b>저탄소·채식 밥상</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>김가루/밥(13.)</li> <li>잔치국수(1.5.6.9.13.18.)</li> <li>코다리강정(1.5.6.12.13.)</li> <li>꽃맛샐러드(1.5.6.8.12.13.18.)</li> <li>얼갈이배추겉절이(9.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 872.7/37.9/170.4/6.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑향미밥</li> <li>맑은콩나물국(5.13.)</li> <li>오리수제비불고기(5.6.13.)</li> <li>갈치감자조림(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>토마토베리샐러드(12.13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 860.1/43.7/201.2/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>순두부찌개(5.8.9.13.17.18.)</li> <li>안동식점닭(5.6.13.15.18.)</li> <li>주꾸미미나리초무침(5.6.13.)</li> <li>프렌치토스트(1.2.5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>마시는요거트(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 975.2/54.6/221.3/6.3</p>
4/10 (월)	4/11 (화)	4/12 (수)	4/13 (목)	4/14 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>발아현미밥</li> <li>어묵무국(1.5.6.13.16.)</li> <li>목은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.)</li> <li>크런치생선까스*타르타르(1.5.6.13.)</li> <li>치커리사과무침(5.6.13.)</li> <li>섞박지(9.13.)</li> <li>바람떡</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 969.1/49.6/211.8/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5.)</li> <li>꽃게매운탕(5.6.8.9.13.18.)</li> <li>돈육간장불고기(5.6.10.13.18.)</li> <li>오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.)</li> <li>도토리묵야채무침(5.6.13.18.)</li> <li>요거트과일샐러드(1.2.5.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 862.4/49.9/177.9/4.8</p>	<p><b>저탄소·채식 밥상</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>낙지볶음비빔밥(1.5.6.)</li> <li>아욱된장국(5.6.9.13.18.)</li> <li>치즈볼(1.2.5.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>사과농축즙(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 905.4/38/354.8/6.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>육개장(13.16.)</li> <li>치즈불닭(2.5.6.13.15.)</li> <li>수제소시지파프리카볶음(2.5.6.10.)</li> <li>김쪽파나물무침</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>씨없는청포도</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 996.9/55.1/208.5/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>블랙데이짜장면(5.6.10.)</li> <li>미니밥</li> <li>짬뽕국(5.6.9.13.17.18.)</li> <li>돈육탕수육(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>부추단무지무침</li> <li>열대과일샐러드(1.2.5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 969.3/49.6/376.8/6.7</p>
4/17 (월)	4/18 (화)	4/19 (수)	4/20 (목)	4/21 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>닭곰탕(당면사리)(5.6.15.)</li> <li>돈육탕수육(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>고등어김치조림(7.9.13.)</li> <li>건파래실파무침(5.6.13.)</li> <li>총각김치(9.13.)</li> <li>참외</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 904.6/55.4/146.2/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>쑥국(5.6.9.13.18.)</li> <li>깻잎찜(5.6.)</li> <li>돼지고기수육(5.6.10.)</li> <li>진미채고추장마요볶음(1.5.6.13.17.)</li> <li>보쌈김치(9.19.)</li> <li>핫도그*케첩(1.2.5.6.10.12.16.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 916.3/60.5/327.3/6.6</p>	<p><b>수·다·날</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>돈까스하이스튜밥(1.5.6.10.)</li> <li>미니우동국(1.5.6.9.13.18.)</li> <li>고들단무지무침</li> <li>도토리묵야채무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>매실음료</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 880.2/29.1/106.8/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.)</li> <li>마파두부(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>삼치데리야끼구이(5.6.13.18.)</li> <li>참나물무침(5.6.)</li> <li>섞박지(9.13.)</li> <li>바나나</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 914.8/47.5/183.4/5.1</p>	<p><b>저탄소·채식 밥상</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>아귀매운탕</li> <li>간소새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.)</li> <li>계란말이(1.5.)</li> <li>건파래볶음(5.13.)</li> <li>참치김치볶음(5.9.13.)</li> <li>꿀떡</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 891.5/39.1/256.5/11.1</p>
4/24 (월)	4/25 (화)	4/26 (수)	4/27 (목)	4/28 (금)
<p><b>저탄소·채식 밥상</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>만둣국(비건)(1.5.6.9.10.13.15.16.18.)</li> <li>오징어볶음(5.6.13.17.)</li> <li>콘치즈구이(1.2.5.6.13.)</li> <li>열무된장무침(5.6.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>사과농축즙(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 872.7/41.7/112.3/3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5.)</li> <li>버섯야채된장국(5.6.13.18.)</li> <li>돼지훈제숙주볶음(5.6.10.13.18.)</li> <li>감자피망볶음(5.)</li> <li>콜뱅이채소무침(5.6.13.)</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 855.9/38.2/128.5/3.2</p>	<p><b>수·다·날</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>닭곰탕,당면사리(5.6.15.)</li> <li>고구마물돈까스(1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>부추치커리무침(5.6.13.)</li> <li>깍두기/파김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 949.1/42.7/173.1/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>순댓국(2.5.6.9.10.13.16.)</li> <li>닭볶음탕(5.6.12.13.15.18.)</li> <li>김치전(1.5.6.9.)</li> <li>아삭이 고추된장무침(5.6.13.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>토마토베리샐러드(12.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 917.9/47.6/206.1/8.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>건새우아욱국(5.6.9.)</li> <li>목살삼겹구이(5.10.)</li> <li>쫄면채소무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>요구르트(2.)</li> <li>친환경상추쌈/쌈장(5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 960.3/42.1/338.1/5.9</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

### 알레르기정보

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

◇ 저탄소 식생활을 위한 월2회 '저탄소·채식 밥상'  을 실천합니다

쌀(찰쌀, 현미)	배추김치 배추/고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지 고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리 고기/ 가공품	오징어/ 가공품	낙지 쭈꾸미	고등어, 꽃게, 갈치	명태/ 코다리	콩(두부류)
국내산	국내산/국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루	베트남	국내산	러시아	국내산