



원 혼  
건강하게  
즐 겁 게  
당당하게

# 4 월 교육 급 식 일 립 장

놀이 속에서 행복을 꿈꾸는 유치원  
교무실 632-3403 / 식생활관 636-3406

## 식품알레르기란 무엇일까요?

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다.  
그러나 식품알레르기는 일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응입니다.  
알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다.

### 알레르기와 식중독의 차이점은?

식중독은 독소나 또는 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생 상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

### 학교급식 알레르기 유발식품 표시

학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호 표시를 하고 있습니다.

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

### 식품알레르기 관리

- ✓ 병원에서 정확한 진단을 받습니다.
- ✓ 알레르기 유발 식품은 섭취하지 않습니다.
- ✓ 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 학생은 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
- ✓ 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
- ✓ 영양선생님과 영양상담을 하고, 학교급식 식단에 포함된 알레르기 유발 식품을 확인하도록 합니다.
- ✓ 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 섭취 하여 균형 잡힌 식사를 합니다.

### 식품알레르기 친구 돕기



#### 이해하기

- ✓ 식품알레르기에 대해 이해하기
  - 학교 친구들이 함께 알아보고 이해하기



#### 하지 않기

- ✓ 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기
  - 작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 알기
- ✓ 식품알레르기 친구를 소외시키지 않기
  - 식품알레르기 증상은 전염되지 않음
  - 나와 다르다고 놀리거나 곁에 있는 것을 피하지 않기



#### 도와주기, 대신해주기

- ✓ 식품알레르기는 식품 섭취 외에 관련 식품과 접촉하는 경우에도 발생할 수 있음을 알고 도와주기, 식품과의 접촉을 피하도록 대신해주기



#### 응급 상황 시 돕기

- ✓ 아나필락시스 쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와주기
  - 1 주변의 어른에게 알리기 → 119에 신고, 구급차 부르기
    - ※ 주변에 어른이 없다면 다른 친구에게 도움 요청하고 친구 옆에 있기
  - 2 친구가 편안한 자세가 되도록 돕기
  - 3 응급약물(자가주사용 에피네프린) 사용하기
    - ※ 쓰러진 친구가 응급약물을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 돕기

[출처: 교육부, 대한영양사협회]

### 올바른 손씻기





## 4월 유치원급식 안내



◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!!

\* 쌀 : 남원친환경유기농쌀(2022년산) \* 콩 : 국내산, 두부콩:국내산  
\* 배추김치 : 전재료 국내산 \* 돼지고기:돼지고기오리고기 : 국내산  
\* 쇠고기 : 국내산 한우(암소) \* 축산물가공품 : 국내산(햄·국내산)  
\* 달걀 : 남원 친환경 유정란 \* 낙지,갈치,주꾸미 : 수입산  
\* 고등어,삼치, 오징어,꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산

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

**‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.**

3 Mon	4 Tue	5 Wed	6 Thu	7 Fri
친환경차수수밥 용심이먹국(1.5.6.10.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.) 순살 간장찜닭(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 사과당근요구르트(유기농)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.7/22.5/115/3.1	친환경 찰보리밥 오징어무국(13.17.) 돼지갈비찜(10.13.) 숙주나물무침 팽이버섯전(1.5.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.4/22.4/129.9/4.9	친환경 잡곡밥 참치김치찌개(5.9.13.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.) 콩나물무침(야양게)(5.13.) 미트볼 채소볶음(5.6.10.12.13.15.) 알타리김치(9.13.) (식목일)우리밀 새싹모양쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.1/27.4/96.6/3.6	가장밥 들깨떡국(13.) 숙음열무무침 아몬드 건파래볶음(5.) 순살고구마달걀비(9.13.15.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 502.4/18.1/144.6/4.3	친환경 발아현미밥 아욱된장국(5.6.13.) 캔공치무조림(13.) 가지나물(5.6.18.) 목살구이와 상추쌈(5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538/26.5/310/4.4
10 Mon	11 Tue	12 Wed	13 Thu	14 Fri
친환경 귀리밥 청국장 순두부찌개(5.13.) 우렁어묵조림(1.5.6.13.) 간실파김가루무침(5.13.) 햄박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 494.8/23.8/154.5/4.3	친환경 약밥과 김 진치국수(1.5.6.13.) 쫄갓두부나물(5.13.) 갑오징어 초무침(5.6.17.) 순살파닭(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.4/24.2/122.7/2.8	친환경 찰보리밥 불낙죽(16.) 마파두부(튀기지 않음)(5.6.10.12.13.18.) 애호박새송이버섯볶음(5.13.) 달걀프리타타(1.2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.13.) 씨없는 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.3/21.8/99.7/4	친환경 율무밥 표고버섯 맑은미역국(13.) 참나물무침(13.) 실곤약 국수무침(5.6.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 빙솔토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.4/23/140.7/3.2	친환경 잡곡밥 용심이떡만두국(1.5.6.10.13.) 도라지 배무침(5.6.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 돈육 폭찹 스테이크(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 551.6/30.3/133.8/2.9
17 Mon	18 Tue	19 Wed	20 Thu	21 Fri
차수수밥 쇠고기육개장(5.16.) 잔멸치전과볶음(5.13.14.19.) 참나물 전(3.5.) 삼치유자청구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.4/21.4/90/2.1	친환경 차조밥 닭곰탕(13.15.) 시금치무침(5.6.) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 두부양념조림(2.5.6.10.12.13.) 순살조기구이(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.4/25.8/136.2/2.8	친환경 발아현미밥 순두부된장국(5.6.13.) 우렁채 조림(1.5.6.13.) 오향장육과 무쌈(10.) 상추 겨자 겹절이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.5/25.4/138.2/4	친환경 발아현미밥 낙지버섯국(13.16.) 콩나물무침(5.13.) 순살 간장찜닭(5.6.15.) 갯살달걀말이(1.5.) 김부각(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.3/27.1/305/4	꼬마 주먹밥(쌀:친환경쌀)(9.) 브로콜리 수프(2.5.6.13.16.) 숙음배추된장무침 수제치킨가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 유기농 포도 주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.3/19.9/91/2.1
24 Mon	25 Tue	26 Wed	27 Thu	28 Fri
친환경 귀리밥 소고기 무국(5.13.16.) 닭갈비 구이(오븐)(5.6.13.15.) 콩자반(5.6.) 오이고추무침(5.6.) 해물 고로케(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.9/32.1/172.1/11.4	친환경 율무밥 조랭이떡이먹국(5.6.13.) 토마토소파게티(1.2.5.6.12.13.) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 500/20.1/114.4/3.4	친환경 가장밥 근대된장국(5.6.9.13.) 상추쌈(13.) 오이 돌나물무침(5.6.) 한우불고기(5.13.16.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.6/26.7/204.1/5.5	친환경 잡곡밥(5.) 부대찌개(5.6.9.10.13.15.) 달걀찜(1.5.6.13.) 쫄갓두부나물(5.13.) 생선가스/타르소스(1.2.5.6.13.16.) 직접근배김치(9.13.) 꿀 토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.4/29.2/194.3/3.7	가족과 함께하는 체육대회로 미급식!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (유치원홈페이지) -><https://schoolbedu.kr/nkcham> ->알림마당->급식안내

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.

☆ 유치원에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체반입을 금지합니다.