

1. 식품알레르기 알아보기

식품알레르기가
생겼어요



1) 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.

2) 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

식단표

필밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
거울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.
- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

3) 식품알레르기가 있다면...

- ① 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- ② 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- ③ 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- ④ 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을 확인**하도록 해요.

2. 규칙적인 식사의 중요성

1) 규칙적인 식사가 왜 중요할까요?

규칙적인 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소류, 지방류, 유제품류, 과일류)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.

혈당을 유지하고, 열량을 공급할 수 있습니다.	집중력과 학업성취도를 향상시킬 수 있습니다.	식욕을 조절하여 비만을 예방할 수 있습니다.
올바른 식습관을 형성할 수 있습니다.	면역력을 향상시킬 수 있습니다.	

2) 아침식사 먹는 습관 들이기

- ① 일찍 자고 일찍 일어나서 여유롭게 아침식사를 먹어요
- ② 밥 먹기 전 간단히 몸을 움직여서 아침을 먹어보아요



3. 올바른 손 씻는 방법



4월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 - <https://noam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 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

* 식품 알레르기 증상을 보이는 학생 또는 기타 표시되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

	4/1(화)	4/2(수다날)	4/3(목)	4/4(금)
	친환경쌀흑미밥 순두부계란국(1.5) 오리훈제팽이버섯볶음 (5.6.13.18) 코다리양념강정 (2.5.6.12.13) 부추양념무침(13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	쌀밥(작은밥)/김가루 크림스프 (2.5.6.13.15.16) 미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 닭불간장조림/대파 (5.6.13.15) 청경채무침 배추김치(9) 포도주스(13)	친환경쌀현미밥 떡만둣국 (1.5.6.10.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어초무침(5.6.13.17) 얼무된장무침(5.6) 배추김치(9) 오렌지	친환경쌀수수밥 낙지연포탕(5.6) 춘천식달걀비(5.6.13.15) 버섯야채잡채(5.6.13) 참나물무침 깍두기(9) 식목일크림초코케이크 (1.2.5.6)
4/7(월)	4/8(화)	4/9(수다날)	4/10(목)	4/11(금)
친환경쌀흑미밥 달걀수육미역국(5.6.15) 자반고등어구이(5.6.7) 비엔나계찜볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 꼬마새송이브로콜리볶음 (5.6.13) 배추겉절이(13) 자두주스	친환경쌀차조밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 생선까스/감귤타르소스 (1.2.5.6.12.13.16.17.18) 계란장조림(1.5.6.13) 고시래기오이초무침 (5.6.13) 배추김치(9) 사과/배	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 시금치된장국(5.6) 견과류멸치볶음 (4.5.9.13.14) 타코야끼(1.2.5.6.13) 무채장아찌무침 배추김치(9) 떠먹는요구르트/딸기맛 (2)	친환경쌀귀리밥 김치수제비(5.6.9) 순살간장찜닭/넙적당면 (2.5.6.10.13.15.16.18) 볼어묵맛살볶음 (1.5.6.13) 방풍나물무침 깍두기(9) 초코앤슈크림파이 (1.2.5.6)	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 대구맑은탕(5) 양념돼지갈비찜 (5.6.10.13) 계란말이(1.5) 깻잎겉절이(13) 배추김치(9) 도시락김
4/14(월)	4/15(화)	4/16(수다날)	4/17(목)	4/18(금)
친환경쌀현미밥 꽃게찜볶국 (5.6.8.9.10.13.15.17.18) 수제탕수육/소스 (1.5.6.10.13) 짜장떡볶이/분모자 (2.5.6.10.13.15.16) 돌나물오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2)	친환경쌀수수밥 썩갓어묵국(1.5.6) 꾸꾸미돈육볶음 (5.6.10.13) 계란찜(1) 콩나물무침(5) 알타리무김치(9) 포도	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미니우동(1.2.5.6.9) 순살치킨(허니간장맛) (5.6.12.13.15) 취나물된장무침(5.6) 견파래김자반볶음(5.13) 깍두기(9) 견과넛츠/요거트오곡초코 볼(2.5.6.14)	친환경쌀흑미밥 건새우무국(9) 한우버섯불고기/당면 (5.6.13.16) 김말이만두양념강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 가지양념무침 배추겉절이(13) 미니크림빵(붓세) (1.2.5.6)	친환경쌀현미밥 애호박감자된장찌개(5.6) 코다리무조림(5.6) 동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 복숭아맛음료(11.13)
4/21(월)	4/22(화)	4/23(수다날)	4/24(목)	4/25(금)
친환경쌀기장밥 닭개장(1.15) 수제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 감자조림/간장(5.6.13) 실곤약초무침(5.6.13) 배추김치(9) 바나나	친환경쌀흑미밥 오징어무국(5.6.17) 오리떡불고기(5.6.13) 춘권/칠리소스 (1.5.6.10.12.13) 새우살애호박볶음(9.13) 배추김치(9) 바나나우유(2)	소고기채소볶음밥 (5.6.13.16) 잔치국수/양념장(1.5.6) 닭왕구이/간풍칠리맛 (5.6.12.13.15) 시금치무침 황도셀러드(1.2.5.6.11) 배추김치(9)	친환경쌀귀리밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 달걀수육메추리알장조림 (1.5.6.13.15) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 세발나물겉절이(13) 토마토/꿀(12)	친환경쌀현미밥 얼갈이들깨된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 상추/오이고추/마늘/쌈장 (5.6) 배추겉절이(13) 미니푸딩(포도맛)
4/28(월)	4/29(화)	4/30(수다날)		
친환경쌀보리밥 감자옹심이국(1) 제육볶음(5.6.10.13) 데리야끼면구이/크림양파 채(1.2.5.6.13) 건새우마늘쫄볶음 (5.6.9.13) 알타리무김치(9) 참외	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 북어무국(5) 순살양념/후라이드치킨 (2.5.6.12.13.15) 감자채볶음(13) 도토리묵상추무침 (2.5.6.13) 배추김치(9) 미니딸기잼파이(1.2.5.6)	오므라이스/하이스소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유부두부장국(5.6) 미니핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 미역줄기볶음 무생채(13) 요거트/초코볼(2.6)		

◇ 노암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

* 쌀:남원시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산

* 쇠고기:국내산 한우(양소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산

* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 양고기,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게): 사용 안함

◇ 생선류에는 가시가 있을 수 있으니 섭취시 주의 바랍니다.

◇ 위 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의해 변경될 수 있습니다.