

알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

◆ 식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 고란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

◆ 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품을 표시한 식단표를** 제공하고 있습니다.

알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 1일 월요일	
발아현미밥 순두부찌개(1.5.6.10.13) 돼지고기편육(5.6.9.10) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 상추깻잎쌈(5.6.) 보쌈김치(9) 초코케이크(1.2.5.6)	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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합 포함), 19.잣

우리학교 채식의 날 '저탄소밥상'

기후 변화 대응과 학생 건강을 위해 육류를 제외한 식단이 제공되는 날입니다. 다양한 방법으로 채식 식단을 접해보아요!

- ▶ 월 1회 운영
- ▶ 채식은 **페스코 베지테리언*** 방식 적용
(*식품 섭취 허용 범위: 계란, 유제품, 어류)
- ▶ 탄소 배출량이 적은 '저탄소 밥상' 구성
 - 육류를 제외하고 우리 지역산 농산물 이용
 - 열 사용을 줄일 수 있는 조리 방법으로 구성
 - 쓰레기 배출이 적은 후식류 제공
- ▶ 여러분이 할 일은~! '잔반 남기지 않기'



아름다운 초록지구를 지켜주세요!

저탄소 환경급식으로 고기의 수요가 줄어들면 물 부족 문제도 해결되고 온실가스 배출량이 줄어들어 지구를 살릴 수 있어요!

육류를 줄이고,

채소·과일 섭취는 늘리고~

육류 ↓

채식 ↑



편식 안하고 골고루 먹기



음식물쓰레기 줄이기



일회용품 사용 줄이기



쓰레기 분리수거 잘하기

나의 건강과 지구를 지킬 수 있어요!

[자료 출처 : 식품의약품안전처]



4월 학교급식 식단 안내



4/1  Mon	4/2  Tue	4/3  Wed 수다날	4/4  Thu	4/5  Fri
청차조밥 닭곰탕 (15) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 배추김치(9) 스트링치즈(2) 에너지/단백질/칼슘/철 825.2/44.3/175.3/4.0	조각서리태밥(5) 얼큰콩나물국(5) 안동식찜닭 (5.6.13.15.16.18) 옥수수맛살전(1.5.6.13) 세발나물초무침(5.6.13) 배추김치(9) 벗꽃마카롱(1.2.6) 에너지/단백질/칼슘/철 738.0/29.2/215.8/5.5	햄오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 팽이버섯된장국(5.6.13) 칠리치킨너겟 (1.2.5.6.12.13.15) 깻잎순볶음 배추김치(9) 유기농요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 696.1/30.7/250.9/3.8	울무밥 청국장찌개(5.6.9.10.16) 돼지고기편육(5.6.10) 국물떡볶이(1.5.6.13) 상추깻잎쌈(5.6) 보쌈김치(9) 비타초코우유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 826.7/50.1/316.4/4.9	기장밥 동태매운탕(5.13.18) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 참치마요김구이(1.5.13) 취나물무침 배추김치(9) 배 에너지/단백질/칼슘/철 709.3/40.8/266.6/3.4
4/8  Mon	4/9  Tue	4/10  Wed	4/11  Thu	4/12  Fri
발아찰흑미밥 바지락칼국수(6.18) 치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 감자채볶음(5) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 826.6/30.4/200.8/3.9	청차조밥 쇠고기무국(5.6.16) 목살김치찜(5.6.9.10.13) 연두부찜(5.6) 시금치나물(5.6) 각두기(9) 달기라떼(1.2) 에너지/단백질/칼슘/철 816.7/39.9/449.4/3.8	22대 국회의원 선거	조각서리태밥(5) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 간장불고기 (5.6.10.13.16.18) 건파래볶음(5.13) 새송이버섯초회(5.6.13) 석박지(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 703.3/43.7/206.4/3.8	울무밥 육개장(5.6.13.16) 파채한돈스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) 버섯잡채(5.6.10.13) 양배추쌈(5.6) 봄동겉절이(9.13) 에그타르트(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 822.3/29.5/224.2/6.1
4/15  Mon	4/16  Tue	4/17  Wed 수다날	4/18  Thu	4/19  Fri
기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 오징어야채볶음 (5.6.13.17) 두릅초회(5.6.13) 열무김치(9) 짜먹는요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 688.0/37.3/239.5/2.4	발아찰흑미밥 우렁된장찌개(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 햄계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 도토리묵들깨무침(5.6) 배추김치(9) 초코쥬러스(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 824.1/35.9/363.4/5.9	김가루밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 제주식고기국수 (5.6.10.13.16) 고기부추만두 (1.5.6.10.13.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 감귤한라봉주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 821.4/25.3/154.1/4.6	청차조밥 연포탕(18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 미나리숙주나물 배추김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 711.9/31.0/194.0/4.6	조각서리태밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.12.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 청경채무침 배추김치(9) 사과즙(13) 에너지/단백질/칼슘/철 825.4/22.4/102.7/2.7
4/22  Mon	4/23  Tue	4/24  Wed 수다날	4/25  Thu	4/26  Fri
울무밥 쇠고기낙지전골(13.16) 오리훈제(1.2.5.6) 감자크로켓(1.5.6.12) 도라지사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 725.3/34.6/183.6/4.4	기장밥 황태무국(5.6.9) 깻잎돈육불고기 (5.6.10.13) 두부양념구이(5.6) 머위된장무침(5.6) 배추김치(9) 블랙크로칸슈(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/44.1/247.0/3.9	눈꽃치즈김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 어묵국(1.5.6.13) 콩나물부추들깨무침(5) 배추김치(9) 단호박죽(13) 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 에너지/단백질/칼슘/철 772.6/36.5/402.1/3.6	발아찰흑미밥 돼지국밥(5.6.9.10) 가자미까스(1.5.6) 부들어묵볶음(1.5.6.13) 고들오이지무침 배추김치(9) 요거얌얌(2) 에너지/단백질/칼슘/철 726.2/41.1/176.4/3.1	청차조밥 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.16.18) 닭감자조림(5.6.13.15) 멸치아몬드조림(5.6.13) 참나물무침 배추김치(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 678.3/30.7/234.1/4.5
4/29  Mon 저탄소밥상	4/30  Tue	◇ 학교급식식재료 원산지 * 쌀:친환경무농약쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기 /가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기 /가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 다랑어: 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장 어, 넙치(광어), 참돔, 조 피볼락 사용 안함		◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오 징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲жат
조각서리태밥(5) 유부우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 새우멘보샤 (1.2.5.6.9.12.13.18) 주꾸미볶음(2.5.6.13) 방풍나물무침(5.6) 배추김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 681.0/29.9/262.0/3.7	울무밥 돼지등뼈김치국 (5.9.10.13) 한입떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 야채계란찜(1.2) 상추치커리무침(5.6.13) 총각김치(9) 망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 778.0/33.8/103.9/3.6			