

## 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

#### 식단표

##### 팔밥

쇠고기미역국5.6.16.  
쥐포고추장조림5.6.13.  
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.  
겨울초된장무침5.6.13  
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.

### ※ 식품알레르기가 있다면...

#### - 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.

- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타날 경우 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양사 선생님과 상담하고, 급식에 들어 있는 식품을 확인하도록 해요.

## 음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

### 01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한  
농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물



### 02 음식물 쓰레기의 발생 원인

잘못된 음식문화 때문입니다. '모자라는 것보다는 남는 게 낫다'는 인식이 필요이상의 음식을 많이 차려놓게 되고, 먹지 않는 음식들로 인해 음식물쓰레기가 많이 발생하는 것입니다.

### 03 음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루  
음식물 쓰레기 발생량  
0.28kg



음식물 쓰레기 처리비용은  
연간약 8천 억원

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활-경기도교육청]

## 학교급식 모니터링 운영 안내

### ▶ 학교급식 모니터링 참여를 희망하는

학부모님께서 2024.4.4.(금) 까지

식생활관(063-211-4516)으로 연락주세요.

### ▶ 구성 : 학교급식소위원회 위원 및 희망하시는 학부모

### ▶ 역할 : 식재료 검수 및 조리과정 모니터

### ▶ 기간 : 2024년 4월~2025년 2월까지(매월 1회)

### ▶ 시간 : 아침 8:00~13:00까지

## 4월 학교급식 식단 안내

	4/1 	4/2  수다날	4/3 	4/4  (식목일)
	친환경쌀아미노쌀밥 참치고추장찌개(5.6.9) 한우대파볶음(5.6.13.16) 깻잎고기전(양념간장) (1.4.5.6.10) 얼갈이배추겉절이(13) 거꾸로먹는아쿠르트(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 680.9/47.3/255.6/4.4	친환경쌀알아현미밥 누룽지녹두삼계탕(수삼/ 닭다리/전복살)(15.18) 머위요된장무침(5.6) 비엔나소시지고추장볶음 (2.5.6.10.13) 배추김치(9) 골드키위  *에너지/단백질/칼슘/철 674.5/37.2/123.5/4.6	친환경쌀찰현미밥 육개장(쇠고기)(9.13.16) 두부구이와양념장 (5.6.13) 돼지고기짜장불고기 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 채소스틱,쌈장 (오이,파프리카)(5.6.13)  *에너지/단백질/칼슘/철 665.3/36.3/233.0/4.6	친환경쌀차조밥 떡만두국(1.5.6.10.) 친환경양배추찜(들깨소금 양념간장)(5.6) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13.) 화분컵케이크/만둣 (1.2.5.6.11) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 699.1/26.0/217.0/2.8
4/7 	4/8 	4/9  수다날	4/10 	4/11 
친환경쌀강황쌀밥 황태어묵국(1.5.6.13) 마른오징어채도라지볶음 (5.13.17) 돼지고기수육(상추,깻잎 무쌈,쌈장)(5.6.10.13) 배추김치(9) 체리  *에너지/단백질/칼슘/철 668.8/45.3/209.7/3.4	차조기장잡곡밥 낙지연포탕 건도토리묵상추무침 (5.6.13) 밥에싸먹는오리슬라이스햄 국물떡볶이+김말이튀김 (1.5.6.13.) 아이스망고(한입)  *에너지/단백질/칼슘/철 641.8/22.6/175.7/7.6	오리훈제아채볶음밥(자장소스) (1.2.5.6.13) 달걀파국(1.9) 참쌀탕수육(만둣) (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 오이고추장무침(5.6.13) 포도(블랙사파이어)  *에너지/단백질/칼슘/철 686.5/38.2/213.0/3.4	비빔밥+계란프라이(1.5.) 비빔양념고추장 (한우쇠고기)(5.6.16) 콩가루숙된장국(5.6.9) 주꾸미야채볶음(13) 파프리카미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 푸딩(샤인머스켓맛)  *에너지/단백질/칼슘/철 696.2/40.5/368.0/8.1	친환경쌀찰현미밥 돈육공비지찌개 (5.6.9.10.17.18) 두부양념지짐(5.6) 한우쇠고기오이볶음 (5.6.16) 청경채겉절이(13) 상금한레몬에이드  *에너지/단백질/칼슘/철 677.9/35.3/262.4/5.6
4/14 	4/15 	4/16  수다날	4/17 	4/18 
친환경쌀혼합잡곡밥(5) 아욱들깨된장국(5.6.9) 자장면(오이채) (1.2.5.6.10.13) 상추무침(5.6.13) 양념치킨(정육살) (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9) 대추방울토마토(친환경)(12)  *에너지/단백질/칼슘/철 686.3/39.1/394.3/5.1	친환경찰현미밥(작은밥) 콩나물김치국(5.9) 오리불고기(0)(5.6.13) 햄버거(만둣) (1.2.5.6.10.12.16) 오이소박이(13) 망고맛요구르트(로컬푸드)(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 680.3/30.6/297.1/4.0	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 등뼈탕(김치) (5.6.9.10.13) 쪽파김치(5.6) 사각어묵볶음(1.5.6) 눈건강당근전(2.5.6) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 652.4/31.1/230.5/4.0	잡곡밥(수수,참쌀,콩,향 미,차조,팥)(5) 햄부대찌개(5무제품) (1.2.5.6.9.10.13.) 깻잎순양파볶음(5.6) 닭정육새우살볶음 (5.9.13.15) 얼갈이배추겉절이(13) 음료수(자두맛)  *에너지/단백질/칼슘/철 683.5/64.1/370.8/4.7	친환경쌀경정쌀밥 다슬기살무추수제비국 (5.6) 바삭고추장불고기 (상추쌈장)(4.5.6.10.13) 저나트륨멸치볶음 (크랜베리)(5.13) 배추김치(9) 채소스틱,쌈장(오이,파프 리카,오이고추)(5.6.13)  *에너지/단백질/칼슘/철 631.5/30.9/216.7/3.4
4/21 	4/22 	4/23  수다날	4/24 	4/25 
친환경쌀클로렐라쌀밥 짬뽕(면) (5.6.9.10.13.17.18) 골뱅이오이초무침 (5.6.13) 우엉어묵고추장볶음 (1.5.6.12) 무김치(13) 아이스망고(바)  *에너지/단백질/칼슘/철 675.9/45.5/263.7/3.7	친환경쌀알아현미밥 닭고기무국(1.9.15) 통조림곰치김치조림 (5.6.9) 한우소고기육전 (양념간장)(1.5.6.16) 오이부추김치(9.13) 양상추샐러드(오리엔탈드 래싱소스)(5.6.12.13)  *에너지/단백질/칼슘/철 653.2/38.3/351.3/8.5	친환경쌀찰기장옥수수밥 한우쇠고기무국(당면) (5.9.16) 새콤달콤콩나물무(5.13) 파프리카미역줄기볶음(5) 검정깨후라이드치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘 672.2/32.4/336.0/5.9	친환경쌀강황쌀밥 (감자반)(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 감오징어브로콜리숙회 (초고추장)(5.6.13.17) 밥에싸먹는햄(콩으로만든햄) (1.2.5.6) 무생채(13) 스트링치즈(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 658.0/41.4/280.9/3.8	한우쇠고기카레덮밥 (인텔리커리) (2.5.6.12.13.16.18) 근대들깨된장국(5.6.9) 참나물된장무침(5.6) 배추김치(9) 아이스슈(쿠키앤크림맛) (1.2.5.6) 치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15)  *에너지/단백질/칼슘/철 814.6/34.5/246.9/4.4
4/28 	4/29 	4/30  수다날	* 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아 황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣  * 재료 수급상 메뉴 및 식재료 변동될 수 있음. (국내산 수급이 안 될 경우 수입으로 대체)	
친환경쌀아미노쌀밥 한우쇠고기떡국(지단/ 덕은김가루)(1.5.9.16) 어린이열무된장무침(5.6) 훈제오리고추장볶음(5.6.13) 배추김치(9) 대추방울토마토(친환경)(12)  *에너지/단백질/칼슘/철 697.8/33.1/274.2/4.1	친환경쌀찰현미밥 닭고기미역국(5.6.9.15) 상추부추들깨무침(13) 떡갈비(콜리플라워,브로 콜리)(1.2.4.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 참외  *에너지/단백질/칼슘/철 719.4/30.3/235.1/3.8	친환경쌀찰보리밥 오징어무국(5.9.13.17) 건새우마늘쫄볶음 (5.6.9.13) 라자냐(한우쇠고기포함) (1.2.5.6.13.16) 우엉어묵고추장볶음 (1.5.6.12) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘 785.4/42.8/618.7/3.7		

### 식재료 원산지 표시 (사용하는 식재료만 표시)

쌀(밥,죽,누룽지)	국내산	소고기(종류)/가공품	국내산(한우)호주,뉴질랜드	꽃게/가공품	국내산/국내산	가리비,우렁쌈이,전복 방어,부세/가공품	국내산/국내산
현미,잡쌀,찐쌀	국내산	돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어/가공품	국내산/사용안함	미꾸라지/가공품	국내/사용안함
김치류/배추,고춧가루	국내산/국내산	오리고기/가공품	국내산/국내산	명태/가공품	러시아/러시아	낙지/가공품	국내산/사용안함
오징어/가공품	국내산/페루	닭고기/가공품	국내산/국내산	참조기/가공품	국내산/외국	주꾸미/가공품	국내산(베트남)/사용안함
디랑어/가공품	원양/원양	두부(콩)/가공품	국내산/국내산	뱅장어/가공품	국내산/국내산	갈치/가공품	국내산/사용안함
아귀/가공품	국내산/국내산						