

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

꺽밥

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 확인**하도록 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 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri (식목일)
	친환경쌀아미노쌀밥 참치고추장찌개(5.6.9) 한우대파볶음(5.6.13.16) 깻잎고기전(양념간장) (1.4.5.6.10) 얼갈이배추겉절이(13) 거꾸로먹는야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 680.9/47.3/255.6/4.4	친환경쌀발아현미밥 누룽지녹두삼계탕(수삼/ 닭다리/전복살)(15.18) 머위잎된장무침(5.6) 비엔나소시지고추장볶음 (2.5.6.10.13) 배추김치(9) 콜드키위	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)	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)
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경쌀강황쌀밥 황태어묵국(1.5.6.13) 마른오징어채도라지볶음 (5.13.17) 돼지고기수육(상추,깻잎 무쌈,쌈장)(5.6.10.13) 배추김치(9) 체리	차조기장잡곡밥 낙지연포탕 건도토리묵상추무침 (5.6.13) 밥에싸먹는오리슬라이스햄 국물떡볶이+김말이튀김 (1.5.6.13.) 아이스망고(한입)	오리훈제야채볶음밥(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)	비빔밥+계란프라이(1.5.) 비빔양념고추장 (한우쇠고기)(5.6.16) 콩가루숙된장국(5.6.9) 주꾸미야채볶음(13) 파프리카미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 푸딩(샤인머스켓맛)	친환경쌀찰현미밥 돈육공비지찌개 (5.6.9.10.17.18) 두부양념지짐(5.6) 한우쇠고기오이볶음 (5.6.16) 청경채겉절이(13) 상큼한레몬에이드
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
친환경쌀훈합잡곡밥(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)	친환경찰현미밥(작은밥) 콩나물김치국(5.9) 오리불고기(0)(5.6.13) 햄버거(만둣) (1.2.5.6.10.12.16) 오이소박이(13) 망고맛요구르트(로컬푸드)(2)	친환경쌀훈합잡곡밥(5) 등뼈탕(김치) (5.6.9.10.13) 쪽파김치(5.6) 사각어묵볶음(1.5.6) 눈건강당근전(2.5.6) 배추김치(9)	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)	친환경쌀검정쌀밥 다슬기살무추수제비국 (5.6) 바삭고추장불고기 (상추쌈장)(4.5.6.10.13) 지나트름멸치볶음 (크랜베리)(5.13) 배추김치(9) 채소스틱,쌈장(오이,파프 리카,오이고추)(5.6.13)
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경쌀블로렐라쌀밥 짬뽕(면) (5.6.9.10.13.17.18) 글뱅이오이초무침 (5.6.13) 우엉어묵고추장볶음 (1.5.6.12) 무김치(13) 아이스망고(바)	친환경쌀발아현미밥 닭고기무국(1.9.15) 통조림곰치김치조림 (5.6.9) 한우소고기육전 (양념간장)(1.5.6.16) 오이부추김치(9.13) 양상추샐러드(오리엔탈드 래싱소스)(5.6.12.13)	친환경쌀찰기장옥수수밥 한우쇠고기무국(당면) (5.9.16) 새콤달콤콩나물무(5.13) 파프리카미역줄기볶음(5) 경정깨후라이드치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(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)	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)
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날	4월 30일	
친환경쌀아미노쌀밥 한우쇠고기떡국(지단/ 덕은김가루)(1.5.9.16) 어린열무된장무침(5.6) 훈제오리고추장볶음(5.6.13) 배추김치(9) 대추방울토마토(친환경)(12)	친환경쌀찰현미밥 닭고기미역국(5.6.9.15) 상추부추들깨무침(13) 떡갈비(콜리플라워,브로 콜리)(1.2.4.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 참외	친환경쌀찰보리밥 오징어무국(5.9.13.17) 견새우마늘쫄볶음 (5.6.9.13) 라자냐(한우쇠고기포함) (1.2.5.6.13.16) 우엉어묵고추장볶음 (1.5.6.12) 배추김치(9)	* 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) ⑲젓 * 재료 수급상 메뉴 및 식재료 변동될 수 있음. (국내산 수급이 안 될 경우 수입으로 대체)	

식재료 원산지 표시 (사용하는 식재료만 표시)

쌀(밥,죽,누룽지)	국내산	소고기(종류)/가공품	국내산(한우)호주,뉴질랜드	꽃게/가공품	국내산/국내산	가리비,우렁챙이,전복 방어,부세/가공품	국내산/국내산
현미,참쌀,찐쌀	국내산	돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어/가공품	국내산/사용안함	미꾸라지/가공품	국내/사용안함
김치류/배추,고추기름	국내산/국내산	오리고기/가공품	국내산/국내산	명태/가공품	러시아/러시아	낙지/가공품	국내산/사용안함
오징어/가공품	국내산/패류	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