



## 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 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 곤란, 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 유발식품**을 표시 한 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 식품을 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

### 알레르기 유발식품 표시

4월 4일 월요일

유기농쌀찰현미밥  
북어포공나물국(1.5.)  
돼지고기수육(5.6.10.)  
상추쌈/쌈장(5.6.)  
김치들기름볶음(9.13.)  
모듬전(새송이전, 애호박전, 햄전)(1.2.5.6.10.)

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



## 지구의 날 '저탄소밥상의 날'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동을 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.



## 거리두기 단계 학교급식 안내사항

- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 생활 속 거리를 유지하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지(바닥에 거리두기 스티커 부착)
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물컵 준비 가능
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- 지정좌석제 운영으로 개인 좌석에만 앉기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



## 4월의 절기(한식)-4월 5일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.





# 2022년 4월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

4.1(금)				
 <p>건강한 재료만 담았습니다.</p>	<p>유지원급식의 모든 자료와 사진은 전주푸른샘유지원홈페이지<a href="https://school.ibedu.kr/pureunsaem-알림마당-식생활관">https://school.ibedu.kr/pureunsaem-알림마당-식생활관</a>에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>			 <p>유기농쌀찰흑미밥 한우미역국(5.6.16.) 버섯잡채(5.6.13.) 닭다리오븐구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 446.8/17.8/66/2.1</p>
4.4(월)	4.5(화)	4.6(수) "수다날"	4.7(목)	4.8(금)
<p>유기농쌀찰현미밥 북어포종나물국(1.5.) 돼지고기수육(5.6.10.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 김치들기름볶음(9.13.) 모듬전(새송이전, 애호박전, 햄전)(1.2.5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.6/23.3/71.9/2.3</p>	<p>유기농쌀찰기장밥 바다친구들어묵국(1.5.6.13.) 달걀연두부찜(1.5.6.) 숙주나물무침(5.) 백없는닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.5/21.5/146.4/2.6</p>	<p>김치볶음밥&amp;스크램블에그(1.2.5.6.9.10.13.) 시래기된장국(5.6.) 실곤약야채초무침(5.6.13.) 종각김치(9.13.) 오렌지 멘바오샤(새우요리)(1.5.6.9.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472/16.1/255.4/4.3</p>	<p>유기농쌀아미노강화밥 순두부찌개(5.10.13.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 순살고등어무조림(5.6.7.) 부추오이무침(5.6.9.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.4/23.2/112.5/2.8</p>	<p>유기농쌀혼합잡곡밥(5.) 견새우아육국(5.6.9.) 근대나물된장무침(5.6.) 오리훈제육&amp;새콤달콤무침(13.) 갈비군만두(1.5.6.10.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.8/20.5/146.3/4.8</p>
4.11(월)	4.12(화)	4.13(수) "수다날"	4.14(목)	4.15(금)
<p>유기농쌀찰현미밥 쌀국수(1.5.6.9.10.13.) 오징어채간장볶음(5.6.13.17.) 상추치커리무침(5.6.13.) 후라이드순살치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 팍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.9/23.1/108.9/2.2</p>	<p>유기농쌀강황밥 순살감자탕(5.6.9.10.13.) 김구이(13.) 아귀순살구이(2.5.6.7.12.13.) 두부달걀전/양념장(1.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.7/21.4/149.3/3.3</p>	<p>하이라이스(1.2.5.6.10.12.) 달걀실파국(1.9.) 굴뱅이야채무침(5.6.13.) 우리밀판공기/유자소스(1.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 팍스튀르요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.3/19.5/140.3/4.9</p>	<p>유기농쌀귀리밥 자들박이버섯된장국(5.6.16.) 시금치나물 감자채볶음 오리간장수육(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.3/21.7/150.5/3.8</p>	<p>유기농쌀로컬라밥 영양닭곰탕(1.5.15.) 미트볼계집조림(1.2.5.6.10.12.15.) 순살달고김구이/양념장(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.3/20.8/60.1/2.1</p>
4.18(월)	4.19(화)	4.20(수) "수다날"	4.21(목)	4.22(금)
<p>유기농쌀찰현미밥 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.) 가지부추볶음(5.6.) 팽이버섯김치전(1.5.6.9.) 순살삼치맛장오븐구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 428.7/18.7/72.4/1.6</p>	<p>유기농쌀차수수밥 오징어무국(5.6.17.) 알감자버터구이(2.13.) 돼지갈비떡볶이(5.6.10.) 꼬들묵새송이볶음(5.6.) 갯김치/배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 440.1/22.1/81.4/1.8</p>	<p>단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.) 근대두부된장국(5.6.) 방풍나물무침(5.6.) 커리볼생선파스/타르타르소스(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.3/19.3/204.7/3.5</p>	<p>유기농쌀올무밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18.) 영양된장(13.15.) 폴면야채무침(5.6.) 돈육표고버섯볶음(5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483/23.3/97/3.6</p>	<p>유기농쌀홍국밥 떡갈비알라탕(2.5.6.10.13.15.16.18.) 참치김치찌개(5.9.13.) 달걀야채말이(1.) 종각김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 473.2/19.9/83.9/3.2</p>
4.25(월)	4.26(화)	4.27(수) "수다날"	4.28(목)	4.29(금)
<p>유기농쌀찰현미밥 육개장(1.5.6.13.16.) 팥잎순나물(5.6.) 혼합건강멸치조림(5.6.) 탕수육&amp;파인애플소스(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 479.9/24.5/167.3/2.6</p>	<p>유기농쌀혼합잡곡밥(5.) 낙지연포탕(5.6.) 누룽지양상추샐러드(1.2.5.6.12.) 건파래볶음 닭고기치즈구이(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 478.9/22.7/137.8/2.8</p>	<p>친환경콩나물밥/부추양념장(5.6.) 열무된장국(5.6.) 도토리묵상추무침 갈치순살오븐찜(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 넛츠파워(2.5.13.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 466.1/20.8/178.7/3.6</p>	<p>유기농쌀서리태떡볶이(5.) 삼색수제비국(5.6.13.) 로제비엔나떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) 미역줄기어묵볶음(1.5.6.13.) 오리훈제부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 478.6/18.4/119.8/2.3</p>	<p>유기농쌀토마코펜밥(5.12.) 돈육청국장찌개(5.6.9.10.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 오삼불고기(5.6.10.17.) 감자조림(5.6.) 배추김치(9.13.) 조각파인애플(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 452.1/23/138.6/2.7</p>

◆ 매주 수요일은 다 먹는 날 "수다날"입니다

◆ 전주푸른샘유치원은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 전주푸른샘유치원 급식 식재료 원산지안내: \* 쌀: 전주시 유기농친환경 쌀 \* 콩: 국내산, 두부: 국내산 \* 김치류고춧가루: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 \* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산\* 낙지/가공품: 국내산, 주꾸미/가공품: 국내산/베트남 \* 명태/가공품: 러시아산 \*다량어: 원양산 \*수산물가공품: 국내산 \*오징어채: 국내산 \*양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치,광어,참돔,조피볼락: 사용안함

## 19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.