

## 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 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 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

### 알레르기 유발식품 표시

4월 3일 월요일	
찰옥수수쌀밥	1.난류 2.우유 3.메밀
새우미역국(5.6.9.13.)	4.땅콩 5.대두 6.밀
참나물무침(5.6.)	7.고등어 8.계 9.새우
오리불고기(5.6.13.18.)	10.돼지고기 11.복숭아
치즈감자구이(1.2.5.6.10.15.16.)	12.토마토 13.아황산류
배추김치(9.)	14.호두 15.닭고기
무지개떡(5.13.)	16.쇠고기 17.오징어
	18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자

## CO<sub>2</sub> 지구의 날 '저탄소 그린밥상'

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

♡4월 19일(수) 저탄소 그린밥상 - 단호박카레라이스, 매운콩나물국, 룡오징어스틱, 콜라비무침, 튼튼 사과젤리, 배추김치



## CO<sub>2</sub> '저탄소 그린밥상' 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 그린밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 그린밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 월 1회 저탄소 그린밥상 운영
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리 방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



## 4월 학교급식 식단 안내



4/3 <b>Mon</b> 생일바상	4/4 <b>Tue</b>	4/5 <b>Wed</b> 수다날	4/6 <b>Thu</b>	4/7 <b>Fri</b>
찰옥수수쌀밥 새우미역국(5.6.9.13.) 참나물무침(5.6.) 오리불고기(5.6.13.18.) 치즈감자구이(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 무지개떡(5.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.4/25.1/193.7/4.2	친환경경정쌀밥(5.) 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 돌나물오이배무침(5.6.13.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 참외 우리보리팔짚빵(1.2.5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.1/20.9/101.9/2.8	친환경홍미밥 두부된장국(5.6.13.18.) 발사믹아채샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 새송이애호박볶음 허브함박스테이크(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 요거타임포도(2.5.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/29.3/305.8/3.6	친환경찰기장밥 황태콩나물국(5.13.) 가르보나라떡볶이(1.2.5.) 닭봉간장조림(2.4.5.6.12.13.15.18.) 취나물무침(5.6.18.) 꽃전(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 보쌈김치(9.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/22.8/123.9/3.1	친환경찰현미밥 감자수제비국(1.5.6.13.17.18.) 연두부, 양념장(5.6.9.13.18.) 돌미나리무침(5.6.13.) 불고기낙지볶음(5.8.10.) 보쌈김치(9.13.) 딸기 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/32.1/237.3/4.5
4/10 <b>Mon</b>	4/11 <b>Tue</b>	4/12 <b>Wed</b> 수다날	4/13 <b>Thu</b>	4/14 <b>Fri</b> 블랙Day!
친환경차수수밥 간치국수(1.5.6.13.18.) 간장무채장아찌 어묵야채볶음(1.5.6.13.16.) 삼겹살양념구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/31.3/94.3/2.8	친환경찰현미밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 포크커피렛, 소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나 스위트파인(13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.4/27/206.5/3.5	친환경 쌀밥(추가밥) 상추겉절이(5.6.13.18.) 김파래자반(13.) 배추김치(9.) 영양닭국(15.) 미니버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 사과과즙젤리(2.5.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.8/34.1/228.4/4.1	친환경귀리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) 숙주미나리무침 도토리묵무침(5.6.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 사과(13.) 김소떡달콤강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/23.4/118.9/6.5	친환경경정쌀밥(5.) 대구맑은국(5.9.13.18.) 달걀(5.8.15.) 덮밥채볶음(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 단킨초코보스톤(1.2.5.6.13.) 스위트콘치즈구이(1.2.5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.2/42.4/324.8/3.4
4/17 <b>Mon</b>	4/18 <b>Tue</b>	4/19 <b>Wed</b> 저탄소그린밥상	4/20 <b>Thu</b>	4/21 <b>Fri</b>
친환경귀리밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.12.13.18.) 취나물무침(5.6.18.) 시금치무침(5.6.18.) 돼지불고기(5.6.10.12.13.18.) 유자청고구마맛탕(4.5.13.) 배추김치(9.13.) 뽕로와친구들(2.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/36/249.7/6	친환경찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 갈채(1.5.6.8.10.13.16.17.18.) 삼치치킨소스구이(5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 오렌지 바나나크림치즈케익(1.2.5.6.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철	단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 매운콩나물국(5.13.) 콜라비무침(9.13.18.) 통오징어스틱(1.2.5.6.11.12.13.17.) 배추김치(9.) 튤립사과젤리(1.2.5.11.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/16/101.5/3.8	친환경영양잡곡밥(5.) 닭가장(13.15.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 푸실라상채소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 보쌈김치(9.13.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.13.) 참외 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633/36.8/304.3/2.6	콩나물밥&양념장(5.6.13.16.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 흑임자소스연근무침(1.5.13.) 보쌈김치(9.13.) 사과(13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.2/29/102.2/3.8
4/24 <b>Mon</b>	4/25 <b>Tue</b>	4/26 <b>Wed</b> 수다날	4/27 <b>Thu</b>	4/28 <b>Fri</b>
친환경 쌀밥 저염식스누지 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 가지나물(5.6.11.18.) 통곡물멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 크림치즈파이(1.2.5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/28.8/149.8/2.3	친환경홍콩쌀밥 소고기버섯전골(13.16.18.) 가지미버터구이(2.5.6.13.) 야채쫄면무침(5.6.13.) 깻잎순나물(1.5.6.17.) 알타리김치(9.13.) 토마토(12.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/27/136.9/2.8	비빔밥(1.5.6.10.13.16.) 북어달걀국(1.13.) 콘크림오븐치킨(15.) 무생채(9.13.) 학교로간자두(5.13.) 고기향상만두(1.5.6.10.16.18.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.3/41.1/79.3/3.8	친환경경정쌀밥(5.) 유부장국(5.6.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 양파부추초절이(5.6.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 망고스틱 꿀바람떡(5.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620/27.6/145.4/3.3	친환경차수수밥 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 닭감자조림(15.) 친환경콩나물무침(5.) 브로콜리땅콩소스무침(2.4.5.6.9.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 단킨핑크하트(1.2.5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.2/25.3/110.2/2.8
◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!		◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="https://school.jbedu.kr/pyeonghwa-알림방-">https://school.jbedu.kr/pyeonghwa-알림방-</a> 식생활실 ->식생활게시판		



◇ 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

- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 유치원, 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

