



2025년
4월호

영양·식생활 안전 소식
<http://www.judong.es.kr/>

2025. 3. 25.
담당: 영양교사

식품알레르기에 대해 알아보아요

■ 식품알레르기란 무엇일까요?

특정개인에서 나타나는 우리 몸의 면역이상반응으로 특정음식물을 병원체와 같이 인식하여 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민상태가 되는 것입니다.

■ 식품알레르기 증상은 어떤가요?

피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크) 증상들이 있습니다.



■ 식품알레르기와 식중독의 차이점

식중독은 독소나 또는 식중독 원인세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

■ 식품알레르기 유발식품과 대체식품



■ 우리학교 식단에서 알레르기 유발식품을 확인 해 봅시다!

■ 식단명은 주식재료를 알 수 있도록 표시합니다.

4월 학교급식 알레르기 유발식품 표시

4월 3일(목)	4월 21일(월)
친환경쌀현미밥 쭈갠자된장국(5.6.9) 매밀묵어린요양념장(3) 깨잎제육볶고기(5.10) 쫄면홍게살전(1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(자율)(9) 과일요거트(2.12)	친환경쌀기장밥 해물순두부찌개(5.6.8.9.13.16.17.18) 양배추찜/양념장 청포묵달래양념장 짜장제육볶음(2.5.6.9.10.13.16.17.18) 배추김치(자율)(9) 탱글뽕떡볶도그(1.2.5.6.10.12.16)

①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함),19.잣

학교급식

영양 · 안전 check point!!

■ 이물질 예방관리 및 대처방안

- 머리카락 혼입 예방: 작업전과정 위생모, 마스크 착용
- 벌레 혼입 예방: 방충망, 배수구 덮개 유지관리 및 폐기물 적시 제거, 뚜껑 관리
- 조리도구, 용기 등 사용전·후 파손여부확인
- 원재료 비닐포장은 사용 전 완전제거
- 후드환기시설 응축수 청결관리
- 곰팡이예방: 원재료, 조리식품 등 냉장·냉동 기준에 적합하게 보관
- 다빈도 발생 식재료 취급방법 개선
- *새우젓: 갈아쓰기
- *국멸치, 다시마: 볶거나 씻어서 사용
- *친환경식재료: 검수·세척·소독 강화
- *해산물: 검수, 세척 강화 등

■ 이물질 발견 시 대처방안

- *검수단계: 반품, 교환 및 주의 경고 조치
- *조리단계: 문제 식재료 폐기, 추가 또는 대체 납품 요구
- *배식단계: 배식중단 및 경위 파악 후 배식여부 결정, 납품업체 경고 조치

■ 성장발달을 고려한 영양관리

- 저학년 발달 특성을 반영한 식단구성 및 조리법(크기, 온도, 매운정도 등)을 최대한 활용한 영양관리
- 건강지향적 영양관리를 위해 월 2회 '저탄소 채식의 날' 실시 및 튀김요리를 주 1~2회로 제한하고 오븐 요리를 최대한 활용한 식단 구성

■ 학부모님! 협조바랍니다.

학교급식 외 식중독 사고 예방관리를 위해 학교장 승인 없이 임의로 학교 내 또는 학급으로 간식(햄버거, 빵류, 아이스크림 등), 외부음식 반입을 금하고 있사오니 협조바랍니다.

※ 불가피하게 외부음식 반입 시, 사전 학교장 승인 하에 '보존식관리요령'에 의거 관리



4월 학교급식 식단 안내



	4/1 Tue 생일밥상 유기농참쌀밥 한우미역국(16) 유채나물무침(5.6) 오븐치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 잔멸치참쌀콩조림(5) 배추김치(자율)(9) 바나나팬케이크(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/41.2/382.9/3.6	4/2 Wed 수다날 단호박생크림카레(2.5.6.10.12.13.16.18) 두부김치콩나물국(5.9) 무채오이소박이(9.13) 청경채부추줄깨무침 달걀개추라이드(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 식물성유산균 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.2/22.7/203.6/2.8	4/3 Thu 친환경쌀현미밥 속감자된장국(5.6.9) 메밀묵어린잎양념장(3) 깻잎제육불고기(5.10) 쫄면홍게살전(1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(자율)(9) 과일요거트(2.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/33.2/256.6/4.9	4/4 Fri 식목일기념 친환경쌀귀리밥 초코슈크(식목일)(1.2.5.6) 참대구두부찌개(5.9) 머위잎장무침(5.6) 소시지꽃마늘볶음(2.5.6.10.15.16) 버섯칼바베베큐이(6.10.12.13) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.5/34.0/197.0/3.8
4/7 Mon 친환경쌀늑미밥 낙지연포탕(5.13) 취나물장무침(5.6) 묵은지갈비볶음탕(9.10.12.15.16) 행감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(자율)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.6/30.1/201.5/4.1	4/8 Tue 친환경쌀기장밥 열갈이한우육개장(5.6.13.16) 황기닭찜(12.13.15) 채소된장소스절이(5.6.13) 게살미역줄기볶음(1.5.6.8) 배추김치(자율)(9) 유산균파인주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.0/25.6/265.1/4.3	4/9 Wed 수다날 서리태오곡찰밥(5.13) 황태순두부맑은국(5) 깻잎순살닭강정(5.6.12.13.15) 썬배추겉절이(13) 골드키위 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/32.9/157.7/4.1	4/10 Thu 친환경쌀보리밥 속시래기된장국(5.6.9) 파프리카오이고추무침(5.6))멸치깻잎찜 목상겉배섯구이/파채무침(10) 배추김치(자율)(9) 딸기코코넛도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.0/22.3/200.7/3.9	4/11 Fri 채식밥상 친환경쌀현미밥 치즈토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 참치김치찌개(5.9.16.18) 고막살아채무침(13.18) 게살스크램블에그(친환경)(1.2.5.6.8.10.15.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.8/32.9/268.3/4.9
4/14 Mon 친환경쌀귀리밥 황태채콩나물국(1.5) 우영진미채볶음(17) 오이참나물무침 돼지고기두부두부치기(5.10) 배추김치(자율)(9) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.6/40.1/235.3/4.1	4/15 Tue 친환경쌀수수밥 갈비우거지국(5.6.10.13) 구운생송이호박무침(5.6.13.18) 아귀살강정(1.2.5.6.12.13) 야채고기완자(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 아삭이사과(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.4/32.5/182.3/3.8	4/16 Wed 수다날 야채김주먹밥(5.6.13.18) 쌀어묵우동(1.5.6.7.13.18))적채돌나물초장(13) 닭봉돌케이크(5.6.12.13.15) 나박깻두기(9) 속속하루요거트(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 692.1/26.7/184.7/2.5	4/17 Thu 친환경쌀현미밥 새우살미역국(9.13) 목상겉통파육/무쌈(5.6.10.13) 깻잎드레싱(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 쫄면이복만두(찜)(1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철57 2.2/29.6/208.4/3.7	4/18 Fri 친환경쌀늑미밥 오징어찜볶음(5.6.8.9.13.16.17.18) 메추리알어묵조림(1.5.6) 영양갈비찜(10.12.13) 시금치장무침 배추김치(자율)(9) 아삭이배(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/33.9/172.3/3.4
4/21 Mon 친환경쌀기장밥 해물순두부찌개(5.6.8.9.13.16.17.18) 양배추찜/양념장 청포묵달래양념장 짜장제육볶음(2.5.6.9.10.13.16.17.18) 배추김치(자율)(9) 탕글뱅글한도그(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.9/34.7/223.1/3.2	4/22 Tue 친환경쌀보리밥 근대아욱된장국(5.6) 날치알달걀찜(친환경)(1.9))꽃마늘오징어초무침(13.17))누룽지탕수육(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/40.5/248.8/4.0	4/23 Wed 수다날 한우곤드레밥/양념장(2.16) 맑은콩나물국(5) 파래김자반볶음(5) 탄두리순살치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 열무배추겉절이(9.13) 야쿠르트500(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.6/31.3/244.2/3.7	4/24 Thu 친환경쌀현미밥 마라탕(1.5.6.12.13.16.18))숙주미나리무침 돼지고기김치볶음(9.10) 우리쌀간소새우(크림)(1.2.5.6.9.13) 배추김치(자율)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/30.0/133.1/3.9	4/25 Fri 채식밥상 유기농참쌀밥 채식감자탕(13) 오이도라지무침(13) 쌀어묵채식순대볶음(1.2.5.6.10.12.13.16) 치즈야채달걀오믈렛(친환경)(1.2) 배추김치(자율)(9) 이색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.0/23.3/271.2/4.6
4/28 Mon 친환경쌀귀리밥 햄모듬찌개(떡사리)(1.2.5.6.9.10.15.16) 무채오이소박이(9.13) 팽이브로콜리볶음(5.6.13.18) 코다리양념구이(1.2.5.6.12.13) 배추김치(자율)(9) 임실치즈스틱(2.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.4/42.4/361.3/3.3	4/29 Tue 친환경쌀늑미밥 우령된장국(5.6) 버섯마늘쫄볶음 숙주바삭불고기(5.6.10.12.13.16.18) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(자율)(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.4/28.9/316.8/3.5	4/30 Wed 수다날 국없는날 김밥속새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18))누룽지송편(저염식) 파채로론파바로우(1.5.6.10.12.13.18))나박깻두기(9))간짜장소스(2.5.6.10.13.16))열대과일샐러드(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 635.5/22.2/136.8/1.7	<div data-bbox="954 1512 1497 1713" data-label="Image"></div> <p>“남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗하게 정리하는 동초어린이”</p>	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단→영양소식
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- ◇ 우리학교 급식 식재료 원산지 표시 안내!!
- * 쌀/가공품:친환경유기농쌀/국내산 * 콩/가공품::국내산/국내산 * 배추,고춧가루/가공품:국내산/국내산
- * 쇠고기/가공품:국내산한우/국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산/국내산
- * 고등어,갈치,꽃게,참조기,아귀/가공품:국내산/국내산 * 주꾸미,낙지:베트남산, 중국산 * 전복: 국내산
- * 명태/가공품(코다리):러시아/러시아산 * 다랑어/가공품:원양산 * 오징어/가공품:국내산/국내산,페루산,칠레산
- * 미역,김,멸치,천일염:국내산
- (양고기,뽕장어,미꾸라지,조피볼락,넙치(광어),참돔,가리비,우렁챙이,방어,부세는 사용 안함)
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.