



제 2023-2016호

4월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	난지/ 꾸꾸미	명태 (동태, 코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	동부 /동류
	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 /베트남	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.															
알레 르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.															
	* 특정가공식품 표시된 ‘본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상 에서 제외하였습니다. * 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
급식 소식	<ul style="list-style-type: none"> 위 식단은 유치원사정 (감수율불량, 율가변동, 율품수급사정)등에 따라 변경될 수 있습니다. 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. 매주 수요일은 “수요일은 다 먹는 날”로 운영합니다. 															

4월- 영양 식생활 교육자료

식품알레르기란?

특정 식품을 먹고 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움, 재채기, 호흡곤란, 복통, 구토 등의 과도한 면역반응이 일어나는 것입니다.
심한 경우 전신 과민반응 쇼크로 목숨을 잃을 수도 있습니다.



식품알레르기를 유발하기 쉬운 식품은 무엇일까요? (22가지 식품)



알레르기 유발 식품 대신 어떤 식품을 섭취할까요?

알레르기 유발식품	대체 식품	알레르기 유발식품	대체 식품
우유	→ 두유	달걀	→ 두부, 콩나물
콩	→ 김, 미역, 멸치	돼지고기	→ 쇠고기, 흰살 생선
밀	→ 감자, 쌀	생선	→ 두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기

식품 알레르기 관리 방법을 알아봅시다.

1 본인의 알레르기 유발 식품이 무엇인지 검사한 후 원인 식품 섭취 피하기

2 식품 구입 시 표시사항 라벨을 잘 확인하기

3 외식 시 알레르기 유발 식품 "빼 달라"고 주문하기

표시사항 라벨을 보고, 주의해서 섭취해요~

- 표시사항 내 원재료명을 확인하여 알레르기 유발식품이 함유되어 있는지 확인하기
- 같은 제조 시설에서 알레르기를 유발시킬 수 있는 제품이 생산된 경우, 교차오염의 가능성이 있으므로 주의하기

원재료명 및 함량

현미 95.5% (국내산, 유기농)
백미 1% (국내산, 유기농)
렌즈콩 (렌틸) 1% (캐나다산)
쌀눈 0.5% (국내산, 유기농)
검은콩 0.5% (국내산, 유기농)
대두 함유

폴리메틸렌(내비) · 부정 · 불량식품 신고는 국번없이 1399 · 이 제품은 우유, 대두, 밀, 새우, 토마토를 사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.



출처:부산남구어린이급식관리지원센터

2023. 3. 29.

산 현 유 치 원 장