



## 조심해요! 식품 알레르기!

### ☞ 식품 알레르기란?

- 유제품, 견과류, 감귤류, 조개류 등의 식품에 우리 몸이 과민면역반응을 보이는 질환이에요.
- 아동에서 청소년으로 학년이 높아질수록 식품 알레르기 질환자가 점점 많아진다고 해요.

### ☞ 식품 알레르기 관리하기

- 원인 식품 제한하기
- 알레르기 유발식품 표시 확인하기
- 대체 식품 섭취하기



원인식품의 섭취 제한하기



알레르기 유발식품 표시 확인하기



대체식품 섭취하기

### ☞ 학교요



\* 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표시됩니다.

#### 식단표

##### 팔밥

- 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, ⑬쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

- 1.난류(가금류) 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,홍합포함) 19.잣

### ☞ 나의 알레르기 음식 이렇게 확인해요!

나는 돼지고기 알레르기가 있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.

“돼지고기 알레르기 표시번호 10번, 10번이 표기된 음식은 피해요!”

나는 토마토 알레르기가 있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.  
**토마토12.**

“토마토 알레르기 표시번호 12번, 12번이 표기된 음식은 피해요!”

## < 급식 관련 안내 >

### 채식급식의 날 '다채롭데이' - "월 2~3일은 다채롭데이를 해요~"

기후 위기와 환경 재난 시대에 대응하는 취지로 공론화를 통해 월1회 이상 채식급식의 날을 운영합니다. 각 학교는 채식급식의 날에 고기 없이 곡류·채소류·과일류·난류·유제품등으로 구성된 식사가 제공됩니다. 이에 본원도 월 2~3일 '다채롭데이'를 운영하여 기후위기·환경 재난 대응을 위해 탄소배출 줄이기에 동참하겠습니다. '채식급식의 날' 이름은 '다채롭데이'로 정해졌습니다. '다채롭데이'는 '채식급식의 날' 이름짓기 공모전에서 선정된 명칭이며 그 의미는 다음과 같습니다.

1. '다'는 모두(All)와 다양함(多)을 의미한다. 채식은 우리 모두를 위한 일임과 동시에 생물종의 다양성을 보존하는 행위임을 나타낸다. 또한 채식이 단조롭지 않으며 다채롭다는 사실을 표현한다 .
2. '채'는 채식의 채(菜)를 의미한다.
3. '데이'는 날을 의미하는 영어 Day에서 비롯되었으며 경남지역의 방언인 데이와 발음의 유사성을 통해 지역색을 드러낼 수 있다.

### 아이 키즈넷 알리미 탑재

월 식단표와 일일 급식사진이 우리들유치원 아이키즈넷 알리미에 탑재되오니 참고하시기 바랍니다. 원활한 유치원 급식 운영을 위한 의견이 있으신 분들은 우리들유치원 아이키즈넷 알리미 '쌍방향급식게시판'에 의견을 남겨주시기 바랍니다.

2025. 03. 04

