



가정통신문

4월 영양소식 및 식단안내

전주효자초등학교
식생활관
063)226-0616

알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

식품 알레르기 진단과 관리



- 1. 과거의 명백한 증상**
- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례
- 2. 식품 유발 검사**
- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰
- 3. 혈액 검사**
- 4. 피부반응검사**

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 합니다.

식품 알레르기 증상



구토 두드러기 기침 배아픔

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

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

식단명
카레라이스 (2.5.6.10.13.16.)
다시마무채국
닭봉바베큐구이 (4.5.6.12.13.15.)
오이양파무침(5.6.13.)
배추김치(9.13.)
사케이요구르트(2.)

- 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

식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

4월의 절기(한식)-4월 5일

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





4월 식단 안내

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed ● 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri																																						
<p>친환경검정쌀밥 수삼닭죽(주메뉴)(15) 버섯잡채(5.6.13.16) 코코넛새우까스&감귤타르소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 딸기(과일) *에너지/단백질/칼슘/철 635.7/18.9/76.4/2.7</p>	<p>친환경기장밥 호박두부된장찌개(5.6.9) 채소쌈 청포묵김가루무침(5.6) 숯불맛오리볼고기(5) 배추김치(9) 검정깨죽 *에너지/단백질/칼슘/철 679.9/25.8/406.6/4.3</p>	<p>날치알김치볶음밥/김가루(1.2.5.6.9.10.15.16) 황태계란국(1.5.6) 참나물겉절이(5.6.13) 허니버터순살치킨(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 샤인머스캣푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 594.0/24.1/128.4/2.0</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 한우탕(5.6.16) 취나물무침(5.6.13) 미트볼푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 쫄면한참나물전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 634.8/23.4/120.2/5.1</p>	<p>친환경기장밥 홍합미역국(5.6.18) 돼지고기볶음/구운야채(1.2.5.6.10.12.13) 풋마늘오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 봄딸기생크림케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 690.3/34.2/137.9/2.7</p>																																						
<p>4/8 Mon</p> <p>친환경검정쌀밥 해물짬뽕국(9.17.18) 닭고기카레조림(2.5.6.12.13.15.16.18) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 585.7/33.0/174.8/2.3</p>	<p>4/9 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 순살고등어무조림(5.6.7) 감자들깨탕 슬라이스햄야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 602.1/24.7/148.2/3.1</p>	<p>4/10 Wed</p> <p>22대 국회의원 선거일</p>	<p>4/11 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 한우사골육개장(5.6.9.16) 메추리알안심장조림(1.5.6.10.13) 머위나물무침(5.6.13) 잡쌀김부각(5.6) 백김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 588.5/27.1/83.6/3.4</p>	<p>4/12 Fri</p> <p>친환경기장밥 바지락순두부찌개(5.6.18) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 참나물무침(5.6) 오리훈제레몬우쌈 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 667.1/27.1/175.8/4.1</p>																																						
<p>4/15 Mon</p> <p>친환경기장밥 건새우아욱국(5.6.9) 찐가지나물(5.6) 돈육볼고기(5.6.10.13) 마카로니콘치즈(1.2.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 661.0/30.2/521.9/3.6</p>	<p>4/16 Tue</p> <p>친환경찰보리밥 동태찌개(5.6.13) 숙주미나리무침(5.6.13) 수제그릴함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 미니오예스(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 582.2/25.3/215.6/3.4</p>	<p>4/17 Wed ● 수다날</p> <p>오므라이스/지단(1.2.5.6.10.12.15.16) 김치콩나물국7(5.6.9) 연근흑임자샐러드(1.5) 용가리치킨7(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 야쿠르트(런)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 645.1/23.9/207.1/2.7</p>	<p>4/18 Thu</p> <p>친환경검정쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 연양식볼고기육전(1.2.5.6.10.12.15.16) 오이달래배초무침(13) 오징어간장볶음(5.6.13.17) 석박지(9) *에너지/단백질/칼슘/철 606.6/28.1/145.0/2.1</p>	<p>4/19 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 얼갈이배추된장국(5.6) 두부달래양념조림(5) 애호박버섯볶음(5.6) 수제등심돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 583.6/30.4/266.2/3.3</p>																																						
<p>4/22 Mon</p> <p>친환경수수밥 다슬기감자수제비국(5.6) 한입떡갈비야채조림(5.6.10.13.15.16.18) 배추겉절이(9.13) 샐러드주스(13) 견과류김자반(5) *에너지/단백질/칼슘/철 599.6/20.0/133.1/4.7</p>	<p>4/23 Tue</p> <p>친환경검정쌀밥 버섯청국장찌개(5.6.9) 검정콩조림(서리태콩)(5.6.13) 순살닭고기볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 636.9/37.9/203.6/3.6</p>	<p>4/24 Wed ● 수다날</p> <p>짜장면(5.6.10.13.16) 작은밥 계란실파국(1.5.6) 꼬들단무지무침 매콤소스탕수육(1.5.6.10.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 569.4/22.6/139.1/5.7</p>	<p>4/25 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 감자조림(5.6.13) 스틱떡갈정(5.6.12.13) 아귀콩나물찜(5.6.13.15.17) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 634.5/26.6/161.2/3.6</p>	<p>4/26 Fri</p> <p>친환경귀리쌀밥 열무된장국(5.6) 따뜻한수육&쌈장&채소쌈(5.6.10) 쫄면야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 우리매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 572.4/29.2/191.5/3.0</p>																																						
<p>4/29 Mon</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 갯잎순나물볶음 초코칩파이(1.2.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 643.5/28.0/249.6/4.7</p>	<p>4/30 Tue</p> <p>친환경검정쌀밥 시래기뼈장자탕(5.6.10) 쭈꾸미야채초무침(5.6.13) 바질가자미커틀릿&파인소스(1.2.5.6.12.13.16) 석박지(9) 토마토*꿀(12) *에너지/단백질/칼슘/철 698.2/30.2/258.2/3.1</p>	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">금식 식재료 원산지 표시</th> <th colspan="2">쌀 (가공품, 참쌀, 현미)</th> <th>콩/ 두부, 콩국수, 콩비지</th> <th>쇠고기/ 가공품</th> <th>돼지고기/ 가공품</th> <th>닭고기/ 가공품</th> <th>오리고기/ 가공품</th> <th>김치/ 배추, 고춧가루</th> <th>공개/ 너지</th> <th>삼치/ 다랑어</th> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산 (한우)</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산/ 국내산, 베트남</td> <td>국내산/ 수입산</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">금식 식재료 원산지 표시</th> <th>명태/ 갈치</th> <th>양고기/ 가공품</th> <th>넙치, 조피볼 라/가공품</th> <th>고등어/ 오징어</th> <th>가리비, 오징어, 연복</th> <th>미꾸라지/ 뱀장어</th> <th>주꾸미/아귀</th> <th>참조기/ 망어</th> </tr> <tr> <td>러시아산/ 국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산/국 내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산/국 내산</td> <td>베트남산/ 국내산</td> <td>국내산</td> </tr> </table>			금식 식재료 원산지 표시	쌀 (가공품, 참쌀, 현미)		콩/ 두부, 콩국수, 콩비지	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	공개/ 너지	삼치/ 다랑어	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 국내산, 베트남	국내산/ 수입산	금식 식재료 원산지 표시	명태/ 갈치	양고기/ 가공품	넙치, 조피볼 라/가공품	고등어/ 오징어	가리비, 오징어, 연복	미꾸라지/ 뱀장어	주꾸미/아귀	참조기/ 망어	러시아산/ 국내산	국내산	국내산	국내산/국 내산	국내산	국내산/국 내산	베트남산/ 국내산	국내산
금식 식재료 원산지 표시	쌀 (가공품, 참쌀, 현미)		콩/ 두부, 콩국수, 콩비지	쇠고기/ 가공품		돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	공개/ 너지	삼치/ 다랑어																															
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 국내산, 베트남	국내산/ 수입산																																
금식 식재료 원산지 표시	명태/ 갈치	양고기/ 가공품	넙치, 조피볼 라/가공품	고등어/ 오징어	가리비, 오징어, 연복	미꾸라지/ 뱀장어	주꾸미/아귀	참조기/ 망어																																		
	러시아산/ 국내산	국내산	국내산	국내산/국 내산	국내산	국내산/국 내산	베트남산/ 국내산	국내산																																		
<p>알레르기정보</p> <p>①난류(가공류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣</p> <p>*이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.</p>																																										