



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

# 가정통신문

2022-011호(3월 25일)

안 성 중 고 등 학 교

http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0115 ☎ 급식실 323-3180

4월은 우리 함께 지구를 생각하는 달 🌍

4월에는 다른 달과 다르게 지구를 생각하면서 만든 기념일이 많습니다.

식목일과 지구의 날이 있어요. 우리 학교 급식실에서도 영양 선생님이 우리가 살아가는 환경과 지구를 생각하면서 4월 메뉴를 준비해보았습니다.

## ① 식목일 : 4월 5일

- 식목일은 나무를 많이 심고 아껴서 가꾸도록 하기 위해 만들어진 기념일입니다. 선생님은 사과나무 심는 모습을 생각하며 나무야 고마워(요거타임)을 준비해보았어요.

## ② 지구의 날 : 4월 22일

- 지구의 날은 지구 환경 오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연을 보호하려는 마음에서 만든 기념일입니다. 우리나라에서는 모두 함께 같은 시간에 불을 끄는 등의 방법으로 이날을 기념하고 있어요.

이번 기회에 먹을 만큼만 음식을 받고 있는지, 평소에 내가 음식물 쓰레기를 얼마나 만들고 있는지 생각해 보는 것이 어떨까요?



## 거리두기 단계 학교급식 안내사항

- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 생활 속 거리를 유지하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 띄지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물컵 준비 가능
- 손소독 후 식판 및 수저 가져가기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- 한 방향 한 줄 앉기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기

😊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 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.



## 식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응 작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



## 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 19가지 알레르기 유발식품을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원안식품을 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 관리 방법입니다.

## 알레르기 유발식품 표시

4월 1일 목요일
혼합잡곡밥(5.)
참치김치찌개(중)(9.13.)
오이부추무침(중)
불맛돼지불고기(5.6.10.13.)
광어까스-소스(4.5.13.)
깍두기(중)(9.13.)
빵이요 골드(안)(2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
752.1/44.9/160.7/5.1

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

자료출처: 식품의약품안전처, 구글\*다음 검색



## 4월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

4월 학교급식 식단 안내				
<p>◇ 알레르기 정보 - 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				<p>4/1 <b>Fri</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(중)(9.13.) 오이부추무침(중) 불맛돼지불고기(5.6.10.13.) 광어까스-소스(1.5.13.) 깍두기(중)(9.13.) 팽이요 골드(안)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.1/44.9/160.7/5.1</p>
4/4 <b>Mon</b>	4/5 <b>Tue</b>	4/6 <b>Wed</b> 대통령선거일	4/7 <b>Thu</b>	4/8 <b>Fri</b>
<p>혼합잡곡밥(5.) 닭개장(7.13.15.) 파리고추멸치볶음(중)(5.6.13.) 매운떡돼지갈비찜(2.5.6.10.13.) 잡채(안)(1.5.6.8.10.13.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 허니치즈브레드(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.7/49.5/261.7/3.9</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 썩된장국(중)(5.6.13.18.) 치즈돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 고등어고추장구이(5.6.7.13.) 쭈꾸미브로콜리초회(중)(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 나무야 고마워(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.2/37.7/263.2/5.6</p>	<p>채소볶음밥&amp;김가루(5.13.) 쌀국수(중)(1.5.6.9.13.18.) 단무지무침(중) 넙골만두(1.5.6.10.16.18.) 닭봉구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 오렌지아메이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.7/37.1/250.3/12.9</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.) 새송이떡갈비조림&amp;깍두기(2.5.6.10.13.15.16.18.) 오리훈제구이(중) 비름나물 배추김치(중식)(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 850.2/43.1/229/6.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(중)(5.) 쇠고기미역국(중)(13.16.) 콩나물볶음(5.13.) 오징어김치전(중)(1.6.9.17.) 바비큐불닭*또띠아(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.1/36.9/188.9/4.1</p>
4/11 <b>Mon</b>	4/12 <b>Tue</b>	4/13 <b>Wed</b> 수다날	4/14 <b>Thu</b>	4/15 <b>Fri</b>
<p>혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 비엔나매추알데리아끼조림(1.2.5.6.10.13.) 계란찜(중)(1.9.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 더블치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.4/42.7/235.8/6.5</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱국(중)(5.6.9.13.18.) 보쌈(중)(5.6.10.13.18.) 무말랭이무침(중)(5.6.) 단호박부꾸미(중) 배추김치(중식)(9.13.) 요구르트(안)(2.) 상추,깻잎/쌈장(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.3/41.3/384.9/5.2</p>	<p>맑은복어무국(중)(5.13.) 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) 소떡치떡(안)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(중식)(9.13.) 단호박죽(중) 수제인절미라떼(중)(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.3/47.3/233.9/4.3</p>	<p>김밥볶음밥(오이)(1.2.5.6.10.13.) 해물뽕국(안)(5.6.8.9.13.16.17.18.) 짜장면(중)(1.2.5.6.10.13.16.18.) 치커리토마토유자청무침(5.6.12.13.) 수제당수육&amp;소스(1.5.6.10.11.12.) 배추김치(중식)(9.13.) 레몬아메이드(수제)(1.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.3/31.4/223.3/9</p>	<p>한우콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 김치수제비국(5.6.9.13.) 계란말이&amp;케찹(1.5.12.13.) 고구마닭볶음탕(중)(5.6.13.15.18.) 건파래김치(중)(5.13.) 총각김치(중)(9.) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.2/41.7/348.6/8.9</p>
4/18 <b>Mon</b>	4/19 <b>Tue</b>	4/20 <b>Wed</b> 수다날	4/21 <b>Thu</b>	4/22 <b>Fri</b>
<p>혼합잡곡밥(5.) 부대찌개&amp;라면사리(1.2.5.6.9.10.15.16.) 고등어무조림(중)(5.6.7.18.) 근대나물무침(중) 청양마요치킨(안)(1.4.5.6.12.13.15.) 총각김치(중)(9.) 바나나키스무디(안)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 922/38.9/194/3.9</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 동태매운탕(중)(5.13.) 토끼락아채무침(중)(5.6.13.) 오리감자불고기(안)(5.6.13.) 고추까스*소스(안)(1.5.6.10.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 파인애플주스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.8/43.4/311/7.6</p>	<p>토마토미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양송이소프(중)(2.5.6.13.16.) 목살한입구이/스테이크소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치볶음(중)(9.13.) 수제오이피클(안)(13.) 마늘빵(식빵)7(1.2.5.6.13.) 한라봉아메이드(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.3/36.1/202.2/3.3</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕(5.8.13.15.) 병어양념조림(5.6.18.) 버섯불고기(중)(5.6.10.13.18.) 취나물무침(중)(5.6.) 카레고로케*머스타드(1.2.5.6.8.9.12.17.18.) 깍두기(중)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.9/46.1/96.2/6.3</p>	<p>카레라이스(중)(2.5.6.10.12.13.16.17.) 꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.) 참치김치찌개(중)(9.13.) 청아불뽕곰만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 맛동산 탕수육(안)(1.5.6.10.) 깍두기(중)(9.13.) 골드파인애플(중)(1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.6/39.3/390.3/7.8</p>
4/25 <b>Mon</b>	4/26 <b>Tue</b>	4/27 <b>Wed</b> 수다날	4/28 <b>Thu</b>	4/29 <b>Fri</b>
<p>혼합잡곡밥(5.) 불낙버섯찌개(1.5.6.8.13.) 부추겉절이(중)(5.6.13.18.) 마파두부(중)(5.6.10.12.13.18.) 치즈닭갈비(중)(2.5.6.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 양파요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.9/51.1/274.7/6</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 우렁된장찌개(중)(5.6.13.18.) 숙주미나리무침(중) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 조기구이-유린소스(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 구슬아이스크림(중)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.5/34.3/286.2/4.7</p>	<p>떠먹는김밥(1.5.6.13.) 탄탄면(중)(1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 단무지무침(중) 케이준치킨샐러드(중)(1.5.6.12.13.15.) 연양식 바삭 불고기(2.10.13.) 김치볶음(중)(9.13.) 피크닉(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.8/46.4/197.5/5.4</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 수육국밥&amp;소면사리(1.5.6.10.13.16.) 오징어야채무침(5.6.13.17.) 감자샐러드-요거트드레싱(1.2.5.13.) 응원리얼소시지바*머스타드(1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(중)(9.13.) 짜요짜요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.5/51.4/176.7/3.5</p>	<p>김치치즈볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 데리버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 매운콩나물국(5.6.13.) 떡고구마맛탕(5.6.13.) 치즈소떡(중)(1.2.5.6.) 배추겉절이(중)(13.) 사과음료(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.4/27.4/240.3/4.2</p>

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \* 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

\* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락 : 국내산 \*꽃게, 낙지 : 중국산 \*갈치 : 세네갈산, \*주꾸미 : 베트남산, \*명태 : 러시아산

\* 수산물 가공품 : 수입산

\* 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.