



복흥초등학교 안내장



우) 56005 순창군 복흥면 정산로 12 교무실 063)652-1612 FAX 063)652-1614 누리집 www.bok.es.kr

2025학년도 4월 영양소식



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 배가 아픔

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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



학교 알레르기 유발 식품 표시

본교에서는 영양 소식을 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 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 관리 방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 8일 화요일(예시)

친환경찰흑미밥
오징어무국(17)
연두부/양념장(5.6)
매운돼지갈비찜(5.6.10.13)
단호박튀김(1.5.6)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
726.1/33.8/184.4/2.9

1.난류 2.우유 3.메밀
4.땅콩 5.대두 6.밀 7.
고등어 8.계 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 6일

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

4월 학교급식 식단 안내

	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	친환경찰현미밥 들깨수제비국(5.6.18) 안동식짬닭(15) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 알타리김치(9) 두부참도그물(2.5.6.10.12.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.4/31.5/342.4/4.5	영양밥(5.6.16) 맑은콩나물국(5) 시금치나물(5.6) 잔멸치아몬드볶음(13) 배추김치(9) 오렌지 치즈볼(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.9/27.5/323.1/4.7	친환경찰보리밥 꽃게탕(5.8.17.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 통살새우까스&타르소스(1.5.6.9.13) 깍두기(9) 양상추샐러드/참깨&흑임자드레싱*(1.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.1/32.6/293.0/4.	친환경기장밥 배추된장국(5.6) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 가지나물 깻잎김치(5.6.13) 볶음파래김자반(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/43.2/293.6/5.0
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경거리밥 오리탕(5.6.13) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18) 미나리숙주무침 사각어묵고추장볶음(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.8/41.8/261.3/4.3	친환경찰흑미밥 오징어우국(17) 연두부/양념장(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 단호박튀김(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/33.8/184.4/2.9	친환경찰현미밥 잔치국수/양념장(1.5.6) 굴뱅이무침(5.6.13) 순살닭강정(1.5.6.12.13.15) 열무김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.5/39.5/283.0/3.2	친환경통밀밥(6) 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 고등어우조림(5.6.7.13) 돌나물오이초무침(5.6.13) 햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.8/38.7/324.9/4.3	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.10) 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 참치계란말이(1.5.16.18) 깍두기(9) 갈릭파이(1.2.5.6) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/35.5/239.7/4.0
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(16) 커리크림우동(2.5.6.10.12.13.16.18) 오징어초무침(5.6.13.17) 크리스피돈강정(2.5.6.10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.6/32.0/178.3/8.3	친환경차조밥 하얀팥볶음(5.6.9.10.13.17.18) 청경채나물 탕수육(1.5.6.10.12) 알타리김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.9/37.4/472.7/4.4	새우볶음밥(5.6.9.10.13.18) 북어채우국(5) 연근조림(5.6.13) 미나리초무침(5.6.13) 고추장닭봉구이(5.6.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 688.0/36.8/575.7/3.2	친환경찰현미밥 순두부찌개(5.6.18) 오이부추무침(5.6.13) 돼지불고기(5.6.10.13) 느타리버섯어묵볶음(1.5.6.13.18) 알타리김치(9) 브로콜리&쌈다시마/초장*(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 736.0/49.5/280.2/7.2	친환경울무밥 우렁된장국(5.6) 깻잎김치(5.6.13) 세발나물무침(13) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 요거트과일샐러드(2.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.8/33.3/442.0/5.0
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경찰흑미밥 닭개장(5.13.15) 쭈꾸미미나리무침 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 마파두부조림(5.6.10.12.13.18) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.2/36.1/205.1/4.3	친환경찰현미밥 꼬물이만두국(1.5.6.10.16.18) 단무지숙주나물 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 야채스틱&우쌈*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.7/32.3/222.9/4.2	친환경찰보리밥 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13) 감자호박된장국(5.6) 모듬채소피클 돈까스(1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 양상추샐러드/참깨&흑임자드레싱*(1.5.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 744.5/41.4/493.8/5.3	친환경찰보리밥 피쉬볼어묵국(1.5.6) 수육&상추쌈*(8.9.10.13.18) 두부곤약채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/40.2/250.2/4.1	친환경혼합잡곡밥(5) 맑은아귀탕(5.6.18) 진미채조림(5.6.13.17) 돼지등뼈김치찌개(5.9.10) 미역오이초무침(13) 야채튀김(1.5.6) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.5/38.4/213.8/4.6
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날	◇ 북홍초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내	
친환경찰보리밥 낙지연포탕(5.18) 갈치무조림(5.6.13) 도토리묵무침(5.6) 애호박부추전(1.5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.9/40.2/244.8/6.5	친환경차수수밥(5) 닭칼국수(1.6.15) 사과도라지무침(5.6) 꿔바로우(1.5.6.10.12) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.5/28.3/216.1/2.3	김밥맛볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 근대된장국(5.6.9) 계살콩나물무침(5.6) 우리쌀치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 왕새우튀김(1.2.5.6.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.5/29.3/274.7/4.4	* 쌀 : 순창군 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치 : 배추(국내산), 고춧가루(국내산)(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(양소) 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 * 국내산 * 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 수산물가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/bok> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ◇ 전통음식을 적극 반영하여 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ※ 안내된 식단은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025. 3. 31

북 홍 초 등 학 교 장