



2023 - 24호

가 정 통 신 문

우)54568 익산시 부송로2길 27 ☎ 063)835-6780 FAX 063)835-6783

놀이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

2023학년 4월 영양소식 및 식단안내

면역과 알레르기

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 **알레르기 유발식품 표시제**를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하고 있습니다.

이에 본원에서도 알레르기 유발식품을 학교 홈페이지에 안내하고 있으니 참고하셔서 병원 진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계 지도해 주시기 바랍니다.



알레르기가 뭐지?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

알레르기를 유발하는 동·식물성 식품의 종류

| 식 품 류 | | 종 류 |
|-------|------|--|
| 동물성 | 육류 | 돼지고기, 닭고기, 쇠고기 |
| | 생선류 | 고등어, 쥐치, 대구, 갈치, 꽁치, 정어리, 멸치, 황새치, 가자미, 연어, 홍어, 참치 |
| | 해산물류 | 게, 새우, 오징어, 가리비, 문어, 전복 |
| | 유제품 | 치즈, 요구르트, 아이스크림, 버터 |
| | 계란 | |
| | 번데기 | |
| 식물성 | 과일류 | 복숭아, 사과, 수박, 딸기, 멜론, 바나나, 포도, 감, 자두, 무화과 |
| | 곡류 | 메밀, 밀, 옥수수, 참깨 |
| | 채소류 | 토마토, 양파, 콩, 무, 시금치, 흰 양배추, 오이, 상추, 호박, 토란 |
| | 견과류 | 땅콩, 잣, 호두, 은행 |
| | 기타 | 초콜릿, 인삼, 김 |

식품 알레르기 진단과 관리



간식을 먹고 두드러기가 났는데 어떤 음식이 문제인지 모르겠어요.



아하! 그렇구나

식단에 표시될 19가지 알레르기 유발식품의 종류는 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 입니다.

이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.



4월 유치원급식 식단



| 4/3 Mon | 4/4 Tue | 4/5 Wed | 4/6 Thu | 4/7 Fri |
|---|---|--|---|--|
| 친환경기장잡곡밥 닭고기미역국(5.6.13.15.) 사태볶음소스조림(6.10.12.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 취나물무침(13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 420.1/25.9/100.7/3.1 | 친환경찰보리잡곡밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 찜닭(2.5.6.13.) 청포묵무침(5.6.) 고사리볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 329.9/21.7/127.9/2.3 | 한우콩나물밥(5.) 황태채우국(5.) 멸치유즐리조림(1.4.5.6.9.13.) 아삭고추된장무침(5.6.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 총각김치(9.13.) 짜먹는요거바(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 509.8/31.7/102.9/2.7 | 친환경현미잡곡밥 조랭이떡국(1.13.16.) 오리주물럭(9.) 달걀말이(1.13.) 시금치새송이무침 깍두기(9.13.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 487/21.1/76.5/3.4 | 친환경흑미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.) 삼치엿장조림(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 파인애플 시저샐러드(1.2.5.6.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 488.6/29.4/150.4/3.5 |
| 4/10 Mon | 4/11 Tue | 4/12 Wed | 4/13 Thu | 4/14 Fri |
| 전체현장학습일 | 친환경찰보리잡곡밥 바지락순두부국(1.5.13.) 돼지갈비떡볶(10.13.) 숙주미나리나물 행전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 496.5/32.6/89.5/4.8 | 친환경쌀밥(자율)(6.) 해물짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18.) 짜장면(1.5.6.10.13.) 유자단무지채무침(13.) 참쌀탕수육(이원일)(1.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 파김치(9.) 위더젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 568.7/23.5/138.4/6.2 | 친환경현미잡곡밥 닭곰탕(13.15.) 순살고등어김치지짐(7.9.13.) 오이도라지채무침 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 미니월(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 376.6/24.2/195.8/2 | 친환경흑미잡곡밥 쫄득이만두국(1.5.6.10.13.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 닭갈비(2.5.6.13.) 병양참쌀도너츠(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 황도양상추샐러드(1.2.5.11.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 519.2/29/72/2.1 |
| 4/17 Mon | 4/18 Tue | 4/19 Wed | 4/20 Thu | 4/21 Fri |
| 친환경기장잡곡밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 네모참치장조림(1.5.6.10.13.) 코다리주조림(13.) 가지양념찜 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.) *에너지/단백질/칼슘/철 566.4/28.1/91.5/3.3 | 친환경찰보리잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 실근약채소무침(13.) 고구마돈사태찜(5.6.10.13.) 해물부추전(1.2.5.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.) 망고위더젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 469.3/23.6/69.3/2.8 | 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.) 유부된장국(5.6.) 미트볼떡케찹조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 도토리묵상추무침(5.) 진미채볶음(17.) 배추김치(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 559.1/29/121.7/3.3 | 친환경현미잡곡밥 우리콩청국장찌개(5.9.13.) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 수제떡갈비(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 리코타치즈샐러드(2.12.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 600.9/34/128.4/4.1 | 친환경흑미잡곡밥 쇠고기우거지국(5.6.13.16.) 닭단호박조림(2.5.6.13.) 어묵양파볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 청경채겉절이(13.) 꼬마하도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 400.3/26.3/125.2/2.4 |
| 4/24 Mon | 4/25 Tue | 4/26 Wed | 4/27 Thu | 4/28 Fri |
| 친환경기장잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 콩나물무침(5.) 청포묵무침(5.6.) 오리훈제김치볶음(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 452.5/19/102.1/2.7 | 친환경찰보리잡곡밥 육개장(1.) 수제소시지피망볶음(2.6.10.) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18.) 생선까스(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 웃당요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 614.2/24.8/221.6/3.6 | 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 달걀살파국(1.) 순살닭볶음탕(2.5.6.13.) 볼어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 위더젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 397.8/27.3/115.5/2.3 | 친환경현미잡곡밥 돼지김치찌개(5.9.10.13.) 치커리유자청무침 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 순살조기구이 총각김치(9.13.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 475.8/27.5/84.6/2.3 | 친환경흑미잡곡밥 근대부된장국(5.6.) 수육(10.) 참치김치전(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 상추깻잎쌈 사과망고음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 432.8/25.2/102.3/3.6 |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/busong-k> -> 학부모마당 -> 식생활관

◇ 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◇ 우리 유치원은 급식비중 식재료비로 사용하기 위해 최대한 노력하고 있으며, 국내산 콩 두부, 국내산친환경 콩나물 등 Non-GMO식품을 사용하여 학생들의 건강한 미래를 위해 노력하고 있습니다.