



2022 - 22호

가 정 통 신 문

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

놀이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

2022학년 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



올바른 식사 예절 실천

1. 급식시간에 질서 지키기

2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기

3. 감사하는 마음으로 먹기



4/1 Fri				
친환경기장잡곡밥 닭고기미역국(5.6.13.15.) 사태푼리소스조림(6.10.12.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 시금치땅콩무침(4.13.) 배추김치(9.13.) 생일축하케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.2/24.2/77.7/2.1				
4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed	4/7 Thu	4/8 Fri
친환경기장잡곡밥 육개장(1.) 삼치엿장조림 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 두부동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 460.2/24.1/110.8/2.7	친환경찰보리잡곡밥 냉이된장국(5.6.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 오리주물럭(9.) 배추김치(9.13.) 봄동겉절이(13.) 에그타르트(1.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.2/17.6/129.4/9	소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13.18.) 황태채무국(5.) 멸치견과조림(1.4.5.9.13.) 유자단무지채무침(13.) 통살치킨안심가스(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 사이한청사과(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451/23.6/129.9/2.5	친환경기장잡곡밥 참치김치찌개(5.9.13.) 돼지갈비떡찜(10.13.) 우렁야채초무침(5.6.13.) 봄나물해물전(1.2.5.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 471.6/25.9/262.5/6	친환경흑미잡곡밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 닭단호박조림(2.5.6.13.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 취나물무침(13.) 불고기피자치즈볼(1.2.5.6.10.12.16.) 겉절이(완)(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.4/24/89.2/3.1
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed	4/14 Thu	4/15 Fri
친환경기장잡곡밥 썩된장국(5.6.) 숙주미나리나물 오이도라지채무침 새우통살가스(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 399.5/15.8/103.5/3.7	친환경찰보리잡곡밥 동태살얼큰국(5.) 볼로냐토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.) 두릅숙회 담양식한우떡갈비(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.3/21.7/109.8/3.2	친환경기장잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 짬뽕(2.5.6.13.) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18.) 오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.) 열무김치(9.13.) 카카오봇세(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 447.5/22.9/132.2/3.6	친환경쌀밥(자율)(6.) 해물짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18.) 짜장면(1.5.6.10.13.) 콩고물꺾바로우(1.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 청경채겉절이(13.) 단무지 뽀로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.3/22/169.5/4.8	친환경흑미잡곡밥 닭곰탕(13.15.) 수제소시지피망볶음(2.6.10.) 순살고등어무조림(7.9.13.) 총각김치(9.13.) 황도양상추샐러드(1.2.5.11.13.) 오겹조코를(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 477/22.3/52.8/2.3
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed	4/21 Thu	4/22 Fri
친환경기장잡곡밥 바지락순두부국(1.5.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 미역국수무침(5.6.13.) 행전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 486.8/26.8/95.4/5.1	친환경찰보리잡곡밥 맑은 감자국(5.6.13.) 단호박돈사태찜(5.6.10.13.) 사과오이무침 진미채볶음(17.) 깍두기(9.13.) 짜먹는 요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 439.5/18.5/30.8/1.7	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.) 유부된장국(5.6.) 미트볼떡케찜조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 어묵양파볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 시지샐러드(1.2.5.6.12.13.) 굴굴이한라봉(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.3/22.1/150.2/3.6	친환경기장잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.) 도토리묵상추무침(5.) 허브치킨야채볶음(2.5.6.13.15.) 궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16.) 총각김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 478.8/24.7/87.3/2.7	친환경흑미잡곡밥 근대두부된장국(5.6.) 부추양파무침(5.6.13.) 오리작화간장불고기(5.6.10.13.) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 겉절이(완)(9.13.18.) 망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 397.3/23.6/70/3.1
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed	4/28 Thu	4/29 Fri
친환경기장잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 한입떡갈비조림(1.2.5.6.12.13.15.16.) 달걀말이(1.13.) 상추겉절이 총각김치(9.13.) 초코다쿠아즈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.5/22.9/89.9/4.3	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.) 콩나물국(5.) 열무된장무침 미역줄기맛살볶음(1.6.8.13.) 생선가스(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 워터젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 477/22.7/119.3/3	친환경찰보리잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.10.13.) 순살닭볶음탕(2.5.6.13.) 느타리버섯볶음(5.6.) 새우튀김(1.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 446.6/20.3/68.8/2.6	친환경기장잡곡밥 가래떡면국(1.13.16.) 감자채행전(2.6.10.) 콩나물무침(5.) 열무김치(9.13.) 사과 오리훈제김치볶음(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.1/17.4/96.4/2.8	친환경흑미잡곡밥 한우갈비탕(13.) 불어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 순살갈치감자조림(5.6.13.) 치커리유자청무침 겉절이(완)(9.13.18.) 미니월(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.5/23.5/174.9/2.4

◇ 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.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

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