

2018년 4월호

<http://www.chunpo.es.kr/>

영양소식

“꿈 · 사랑 · 만족이 넘치는 행복학교”

🔍 식품알레르기는 무엇인가요?

- ▶ 여러 종류 알레르기 중에서도 원인 물질이 식품인 경우 「식품알레르기」라고 합니다.
- ▶ 식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 먹는 **음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응**이 「식품알레르기」입니다.



식품알레르기 응급상황 대처하기

- ▶ 식품알레르기 유발 식품을 섭취하고 알레르기쇼크 (아나필락시스) 상태에 빠졌을 경우 이로 인해 몇 분 안에 사망하는 경우가 있습니다.
- ▶ 주로 호흡곤란, 천명, 어지럼증, 실신, 구토, 저혈압 등의 증상이 나타납니다.
- ▶ 아나필락시스인 경우 편평한 곳에 눕히고 안정을 취하게 합니다. 숨을 깊게 쉬게 해주면서 최대한 편안하게 옷의 단추를 풀어줍니다.
- ▶ 아나필락시스의 경우 에피네프린 약물을 바로 몸에 주입해야 합니다.
- ▶ 에피네프린은 우리 몸이 위급한 상황에 재빠르게 대응할 수 있도록 하는 호르몬입니다.
- ▶ 알레르기 증상이 나타난다면 즉시 담임 선생님이나 보건선생님께 알려 즉시 조치를 취할 수 있도록 합니다.

🔍 식품알레르기가 있는 친구 돕기

◆ 식품알레르기가 있는 친구들은 어떤 느낌을 가질까요?

- 두려움, 슬픔, 분노, 외로움과 소외감을 가집니다.

◆ 식품알레르기 친구를 일상을 이렇게 도와주세요.

1. 함께 식품 구성 자전거를 확인하고 영양이 비슷한 식품 고르기
2. 함께 식품 성분 확인하기
3. 함께 먹을 수 있는 음식 골라 먹기

◆ 식품알레르기가 있는 친구의 학교생활을 이렇게 도와주세요.

1. 식품알레르기에 대해 이해하기
2. 식품알레르기 친구에게 장난하지 않고, 소외시키지 않기
3. 식품알레르기는 식품 섭취 외에 관련식품과 접촉하는 경우에도 발생할 수 있음을 알고 도와주기
4. 식품과의 접촉을 피하도록 대신 알려주기
5. 아나필락시스와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와주기





4월 학교급식 식단 안내



4/2 Mon	4/3 Tue	4/4 Wed 수다날	4/5 Thu	4/6 Fri
<p>친환경강황쌀밥 건새우미역국 9.13. 상추깻잎겉절이 5.6.13. 제육볶음 5.6.10. 연근튀김 1.2..6. 배추김치 9.13. 골드파인애플 기본양념류 5.9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 614/26.1/218.4/5.8</p>	<p>친환경수수밥 몽글몽글순두부찌개 1.2.5.6.9.10.13.18. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. 삼치구이 2.6. 깻잎김치(자율) 13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 556.5/32.5/229.8/6.5</p>	<p>단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 근대된장국 5.6.13. 숙주미나리우침 순살파닭/잠발라소스 1.2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 655.6/30.6/216.9/5.2</p>	<p>친환경보리밥 콩나물국 5.13. 묵은지사태찜 5.6.9.10.13. 스마일감자 5.12.13. 깍두기 9.13. 그린샐러드&키워드레싱 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 621.5/28.5/228.5/4.4</p>	<p>영양잡곡밥 5. 달래된장찌개 5.6.13. 닭간장조림 5.6.8.12.13.15. 참나물우침 파프리카어묵볶음 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 584.2/24.6/126.9/3.3</p>
4/9 Mon	4/10 Tue	4/11 Wed 수다날	4/12 Thu	4/13 Fri
<p>친환경수수밥 호박고추장찌개 5.6.10.13. 오리훈제/무쌈 1.5.13. 치커리사과우침 5.6.13. 웰빙혼합멸치볶음 9.13.14. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 641/31.7/203.1/5.6</p>	<p>친환경경정쌀밥 얼갈이된장국 5.6.13. 오이도라지생채 9.13. 돼지불고기(당면) 5.8.10.13. 배추김치 9.13. 프렌치토스트 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 660.3/27.6/192.5/5.8</p>	<p>짜장면 1.5.6.9.10.13. 꽃게탕 5.6.8.9.13.17. 반달단무지 간풍기 1.2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 673.5/40.3/211.5/9.7</p>	<p>친환경보리밥 참치김치찌개 5.9.13. 알감자조림 연양식물고기&어린잎채소 1.2.5.6.10.12.13. 총각김치 9.13. 방울토마토 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 619/25.3/190.8/4.5</p>	<p>영양잡곡밥 5. 한우육개장 13.16. 야채계란찜 1.9.13. 콩나물우침 5. 낙지볶음&소면 5.6.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 624.5/28.1/115.4/5.4</p>
4/16 Mon	4/17 Tue	4/18 Wed 수다날	4/19 Thu	4/20 Fri
<p>친환경경정쌀밥 아욱된장국 5.6.13. 공치우조림 5.6. 잡채 5.6.8.10.13. 청경채겉절이 13. 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 577.2/19.2/202.8/4.6</p>	<p>친환경글로렐라밥 동태찌개 5.6.9.13. 안동찜닭 5.13.15. 애호박새우살전 1.5.6.9.13. 배추김치 9.13. 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 584.3/30.1/321.8/3.8</p>	<p>곤드레밥/양념장 5.6.13. 북어콩나물국 5.13. 새송이버섯초우침 5.6.13. 간소새우칠리소스야채볶음 1.5.6.9.12.13. 배추김치 9.13. 떠먹는 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 627.6/26.6/293.1/4.6</p>	<p>친환경수수밥 오징어우국 13.17. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13. 오이맛고추우침 1.5.6. 두부양념구이 5.6. 배추김치 9.13. 숙개떡 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 633.5/35.5/197.5/4.9</p>	<p>친환경보리밥 설령탕 5.8.13.16. 굴뱅이야채우침 5.6.13. 치킨커틀렛/허니머스타드 소스 1.2.5.6.13.15. 깍두기 9.13. 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 660.5/29/65.5/3.4</p>
4/23 Mon	4/24 Tue	4/25 Wed 수다날	4/26 Thu	4/27 Fri 현장체험
<p>영양잡곡밥 5. 돼지고기김치찌개 5.6.9.10.13. 오이부추우침 9.13. 고등어구이 2.6.7. 총각김치 9.13. 스파게티 1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 605.4/29/89.4/4.1</p>	<p>친환경강황쌀밥 시금치된장국 5.6.13. 오향장유 5.6.10.13. 쫄면야채우침 5.6.13. 모듬상추쌈&쌈장 5.6.13. 배추겉절이 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 646.6/25.7/221.1/6.7</p>	<p>참치비빔밥 1.5.6.10.13. 계란실파국 1.13. 미나리우생채 9.13. 우리쌀오징어링튀김 1.2.5.6.12.13.17. 배추김치 9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 561.6/30.4/182.6/5.4</p>	<p>친환경글로렐라밥 도란감자탕 13. 닭고기단호박찜 5.6.13.15. 열무된장우침 5.6. 배추김치 9.13. 꿀떡 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 625.9/24.3/193.3/5</p>	<p>현장체험학습</p>
4/30 Mon	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://chunpo.es.kr/ -> 학교소식-> 급식실 -> 급식게시판 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p>			
<p>친환경강황쌀밥 닭곰탕 5.8.13.15. 건파래볶음 5.13. 햄감자채볶음 2.5.6.10. 생선가스 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 611.2/23.1/104.2/3.7</p>				