

2020년 7월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 서길주

편집 : 영 양 교 사 이 은 주

발행처 : 전주용덕초등학교 영양상담실

★ 학교급식운영 안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다.

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 증상



구토

두드러기

기침

배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 **급격한 반응작용(아나팔락시스)에 주의**를 기울여야 합니다.

학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다.

알레르기 유발식품 예시(예시)

6월 1일 월요일	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
친환경현미밥 쇠고기미역국 5.6.13.16.18 잡채 1.5.6.8.10.13.16.18 순살닭감자볶음 5.6.13.15 우리밀초코칩쿠키 1.2.5.6.13 배추김치 9.13	



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.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



와 면역 이야기



소서 (양. 7월 7일)

小暑
소서



'작은 더위'라 불리며, 본격적인 더위 시작. 대략 소서 때가 모를 심는 적기.

여름장마철 시작. 이 무렵은 온갖 과일과 채소가 풍성해지고, 밀과 보리가 제철. 국수, 콩국수 등 밀가루 음식을 많이 먹는 시기로 이때가 가장 맛이 난다고 함.

▶ 콩국수, 보리밥, 민어, 과일



삼복 (초복, 중복, 말복)



●삼복의 어원: 삼복은 음력 6월에서 7월 사이에 들어 있는 속절(俗節).

1년중 가장 더운기간. 삼복더위라 한다.

첫번째 복날을 초복, 두번째 복날을 중복, 세번째 복날을 말복이라 하는데, 이를 **삼경일(三庚日)** 혹은 **삼복**이라 한다

▶ 육개장, 개장국, 삼계탕, 초교탕, 추어탕



대서 (양. 7월 22일)

大暑
대서



대서는 **큰더위**라는 뜻으로 이시기는 대략 **중복이 겹치며 더위가 가장 심한때.** 몹시 덥고 큰장마가 지는 경우가 많은 절기.

이때가 과일이 가장맛이 좋은데, 비가 적에 와야 더욱 제맛이 난다고 함.

▶ 햇밀, 보리를 먹게 되는 시기.



7월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
음식물쓰레기줄이기	손씻기	1 (생일밥상)	2 (현미데이)	3
		영양잡곡밥(5.6.) 닭미역국(5.6.13.15.) 알감자미트볼조림(5.6.10.13.15.) 시금치숙주된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 수수경단(5.13.) 속갯팽이버섯맛살전(1.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 609.9/25.6/113.6/7	찰현미잡곡밥 돼지고기감자애호박찌개(5.6.9.10.13.) 참나물느타리버섯무침 농어마요된장구이(1.5.6.13.) 깍두기(6.9.13.) 멜론 짜장볶음우동(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 575.2/25.9/115.5/2.9	해시라이스(2.5.6.12.13.16.) 유부장국(5.6.13.) 푸실리샐러드(5.6.10.13.) 청경채오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 블루베리바게트(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 592.2/19.5/118.5/3.1
6	7 (소서)	8 (수다날)	9 (현미데이)	10 (중국음식체험)
찰보리잡곡밥 돈육김치찌개(1.5.6.9.10.13.) 계란연두부찜(1.5.6.18.) 청경채숙주된장무침(5.6.18.) 고구마줄기김치(9.13.) 속아몬드찐쌀떡(13.) 찰옥수수(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 582.9/26.1/99.5/2	영양잡곡밥(5.) 닭고기칼국수(1.5.6.9.13.15.) 파리고추구운계란조림(1.5.6.13.) 명이나물장아찌(13.18.) 배추김치(9.13.) 수박 메밀부추애호박전(1.3.5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 568.1/23.2/133.5/3.2	수수팔잡곡밥(5.) 청포묵소고기국(5.6.13.16.18.) 고구마줄기콩치통조림조림(5.6.13.18.) 콩나물상추무침(5.) 석박지(9.13.) 방울토마토(12.) 블루베리썬케익(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 574.7/23.2/195.5/3.4	찰현미잡곡밥 호박잎삼색수제비국(5.6.13.18.) 참나물새송이버섯무침 오리더덕간장불고기(5.6.13.18.) 깻잎무쌈(쌈장)(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 포도 새우볼튀김(5.6.9.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 520.6/26.6/155.5/2	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 근대감자된장국(5.6.9.13.18.) 동파육(5.6.10.13.18.) 단무지짜사이무침(13.) 배추김치(9.13.) 찌뽕(6.13.) 멘토샤(1.5.6.9.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 645.6/36.7/169.2/4.2
13	14 (음식물쓰레기줄이기)	15 (수다날)	16 (초복)	17
영양잡곡밥(5.) 청국장김치찌개(5.9.13.18.) 돼지바베큐구이(5.6.10.12.13.18.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 양배추부추샐러드(5.6.13.18.) 열무김치(9.13.) 청포도(12.) 게살옥수수전(1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 597.7/29.5/210.1/3.8	찰현미잡곡밥 육개장떡국(1.5.6.13.16.18.) 소라살비름나물무침(5.6.13.18.) 부들어묵오이볶음(1.5.6.13.18.) 씻은묵은지(9.13.) 키위 누룽지튀김(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 604.9/19.8/121.4/4.4	기장수수잡곡밥 낙지문어연포탕(5.6.13.18.) 아욱된장무침(5.6.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 수제소시지케익(1.2.5.6.10.12.13.15.) 에너지/단백질/칼슘/철분 608.8/32.2/215.8/3.9	흑미찰옥수수잡곡밥 콩국닭봉삼계탕(1.5.13.15.) 겨자속갯콩나물무침(5.13.) 느타리버섯파리고추볶음(5.6.13.18.) 깍두기(6.9.13.) 수박 인절미단팥죽(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 542.4/28.7/86.3/3.5	소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13.18.) 미소된장국(5.6.13.) 알감자물어묵조림(5.6.13.18.) 노각오이무침(5.6.13.) 백김치(9.13.18.) 수제식혜(잔반활용)(13.) 별집고구마튀김(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 591.4/23.1/161.4/3.4
20	21	22 (대서)	23 (현미데이)	24(채식의날)
찰옥수수기장잡곡밥 참나물유부된장국(5.6.9.13.18.) 오리수육(5.6.13.18.) 느타리버섯샐러드(5.6.13.18.) 쌈장(오이고추)(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 포도(거봉) 수제당호박부꾸미(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 538/28.8/126.8/5.2	영양잡곡밥(5.) 소고기버섯탕(1.5.6.13.16.18.) 파리고추곤약참치조림(5.6.13.18.) 상추된장무침(5.6.) 열무김치(9.13.) 방울토마토(12.) 미니카라멜플레이트(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 560.9/22.4/123.5/4.4	찰보리통밀잡곡밥(5.6.) 김치말이냉국수(1.5.6.9.13.18.) 수제아로니아떡갈비(5.6.10.13.18.) 비름나물숙주된장무침(5.6.18.) 석박지(9.13.) 찌만두(5.6.9.10.13.18.) 수박 에너지/단백질/칼슘/철분 599.3/24.5/108.9/6.2	찰현미잡곡밥 닭고기찜뽕(5.6.9.13.15.17.18.) 어묵가지볶음(5.6.13.18.) 콩치포테리야끼구이(5.6.13.) 양념깻잎김치(1.5.6.13.18.) 깍두기(6.9.13.) 증편구이(5.6.13.) 청포도에이드(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 554.9/28.6/74.5/3.6	비건짜장볶음밥(5.6.13.) 황태두부국(1.5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 레몬해초단무지무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 끈싹리해물파스타(1.5.6.12.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 582.8/23.6/206.2/3.6
27 (음식물쓰레기줄이기)	28	29 (현미데이)	30 (추억의도시락)	31 (채식의날)
녹두찰밥(13.) 누룽지들깨삼계탕(1.13.15.) 상추부추들깨무침(5.6.13.18.) 우무오이사과냉채(13.) 브로콜리어묵볶음(5.6.13.18.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) 수박 에너지/단백질/칼슘/철분 607.2/26.5/117.1/4.6	흑미귀리잡곡밥 꽃게감자탕(5.6.8.9.13.18.) 비름나물들깨무침 흑초오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 멜론 블루베리머핀(1.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 562.2/21.9/132.9/4.5	찰현미잡곡밥 근대알갈비배추된장국(5.6.9.13.18.) 돼지사태당호박감자조림(5.6.10.13.18.) 고등어된장구이(5.6.7.13.18.) 열무김치(9.13.) 청포도(12.) 망개떡(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 542.8/32.8/147.6/3.4	콩보리밥 어묵꼬치탕(5.6.13.) 멸치간장조림(5.6.13.18.) 김치볶음(5.6.9.13.18.) 봉어빵(5.6.) 옛날소시지전(1.5.6.10.13.) 요구르트쭈쭈바(2.) 계란후라이(1.) 에너지/단백질/칼슘/철분 737.5/35.1/375.8/4.2	영양잡곡밥(5.) 해물순두부찌개(5.6.9.13.17.18.) 비타민나물된장무침(5.6.18.) 미역줄기햄볶음(5.6.10.) 깍두기(6.9.13.) 당수간장소스(5.6.13.18.) 방울토마토(12.) 귀리탕수육(1.5.6.10.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 531.4/22.4/137.7/9
알레르기 정보				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣				
학교급식 식재료 원산지표시		쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품:국내산	오징어,고등어,송어:국내산
		콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	오리고기/가공품:국내산	소라살:터키,불가리아
		쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루:국내산	낙지,주꾸미: 베트남
		돼지고기/가공품:국내산	꽃게/중국산, 콩치포(원양산)	문어: 필리핀