



4월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 김 속
편집인 : 교 감 손 태 호
워른이 : 영양교사 김 천 속

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

배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **18가지 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 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 5일 금요일

차수수밥
동태매운탕(5.9.13.18)
숙주미나리무침
로제스파게티
(1.2.5.6.10.12.13)
수제 함박스테이크/소스
(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(9)
음료(마시는샐러드/그린)(13)

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



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 5일

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 Mon 생일밥상	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri																								
보리밥 닭고기미역국(5.6.15) 돼지갈비조림(5.6.10.13) 도라지오이무침(5.6.13) 해물파전 (1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 640.7/28.6/179.3/3.4	흑미밥 마라탕(1.2.5.6.13.16) 상추샐러드(5.6.13) 감자베이컨볶음 (5.10.15.16) 허브크럼살구이/머스 타드소스(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 짜짬이토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 813.8/34.0/231.6/4.3	달래양념장(5.6) 친환경콩나물밥(16) 얼갈이된장국(5.6.9) 묵김가루무침(5.6) 돈육고추장구이 (5.6.10.13.18) 배추겉절이(9.13) 딸기쉐이크(수제)(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 648.0/36.2/284.4/3.9	귀리밥 꼬물이만두국 (1.5.6.10.16.18) 묵은지닭볶음 (5.6.9.13.15) 시금치나물(들깨) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 과일(망고) *에너지/단백질/칼슘/철 717.9/39.8/165.7/5.9	차수수밥 동태매운탕(5.9.13.18) 숙주미나리무침 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 수제함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 음료(마시는샐러드/그린)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 853.9/35.8/274.0/4.6																								
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri																								
찰기장밥 뼈없는감자탕 (5.6.9.10.13) 시금치맛살무침(1.5.6.8) 낙지볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 구운김 배추김치(9) 과일쥬스(사과)(13) 3단샌드위치 (1.2.5.6.8.13) *에너지/단백질/칼슘/철 779.8/38.2/249.1/4.9	흑미밥 소고기팽이버섯국 (5.6.16) 순살고등어무조림 (5.6.7.13) 비름나물된장무침(5.6) 케이준치킨/샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 646.2/30.7/190.4/3.4	22대 국회의원선거일 	통밀밥(6) 쫄면장국(5.6.9) 돼지편육/쌈장(5.6.10) 방풍&머위잎절임(자율) (5.6.13) 콩나물김가루무침(5) 순살코다리강정 (5.6.12.13) 보쌈김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 730.9/59.9/259.5/4.8	미니흑미밥 짜장면(한그릇) (5.6.10.13.16) 오징어짬뽕국 (5.9.13.16.17.18) 수제뿌링클치킨 (2.5.6.15.18) 배추열무겉절이(9.13) 요구르트(2) 무농약백색단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 770.2/36.7/241.2/4.0																								
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri																								
혼합잡곡밥(4곡)(5) 고치어묵국(1.5.6.9) 명엽채전과조림 (5.6.13.14) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 방풍나물무침(5.6) 두부계란전/간장양념 (1.5.6) 배추김치(9) 포도(크림스포도) *에너지/단백질/칼슘/철 726.1/35.3/307.7/3.4	녹미밥 김치콩나물국(5.9) 오이스틱,상추쌈/쌈장 (5.6.13) 느타리버섯볶음(5.6.18) 국물떡볶이(1.5.6.9.13) 삼겹살오븐구이 (5.6.10.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(디판다트) (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 785.5/32.0/227.4/3.3	수제치밥&소스(간장) (1.5.6.12.13.15) 황태채무국(1) 유자단무지채무침(1.2.5. 6.8.12.13) 배추겉절이(9.13) 과일쥬스(감귤한모금) (13) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 635.3/33.7/183.0/4.1	귀리밥 바지락순두부찌개 (1.5.9.13.18) 돈육연근조림(5.6.10.13) 숙음열무무침(5.6.18) 오징어채소볶음(5.6.13) 부추감자전(5.6) 배추김치(9) 파인애플(골드) *에너지/단백질/칼슘/철 615.1/33.1/227.1/6.0	흑미밥 아욱된장국(5.6.9) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 참나물무침 배추김치(9) 폴더와폴(크림치즈/블루 베리잼)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 875.5/32.2/415.0/4.1																								
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri																								
차수수밥 버섯우리콩청국장찌개(5) 쫄갯게맛살무침 (1.5.6.8) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13) 순살아귀카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 과일푸딩(자율) *에너지/단백질/칼슘/철 642.3/41.9/246.7/5.0	오색현미밥 들깨감자옹심이국(17) 청경채나물 한우불고기 (5.6.13.16.18) 순대비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 743.6/34.4/183.7/5.8	통밀밥(6) 돼지갈비김치찌개 (5.9.10.13) 굴뱅이비빔국수 (3.5.6.13.16) 건파래자반(5.13) 마늘쫄어묵볶음 (1.5.6.13) 깍두기(담금)(9.13) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 688.0/24.7/206.6/3.1	찰기장밥 대구지리(5.17) 오리훈제바베큐볶음 (1.2.5.6.12.13) 가지들깨무침(5.6) 계란야채말이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 멜론&방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 724.0/47.0/191.4/6.5	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.1 0.15.16) 콩나물국(5) 상추참나물무침(5.6.13) 순살된장국 (2.5.6.12.13.15.18) 배추겉절이(9.13) 과일음료(열대과일)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 633.4/21.8/194.7/3.0																								
4/29 Mon	4/30 Tue			<table><tr><th colspan="2">원산지표시</th></tr><tr><td>쌀, 참연미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기 (가공품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치 (배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오징어, 어귀, 대구</td><td>국내산</td></tr><tr><td>대구살</td><td>미국</td></tr><tr><td>낙지</td><td>중국산</td></tr><tr><td>명태, 동태(가공품)</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table>	원산지표시		쌀, 참연미	국내산	소고기 (가공품포함)	국내산 한우	돼지고기 (가공품포함)	국내산	닭고기 (가공품포함)	국내산	오리고기 (가공품포함)	국내산	배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산	오징어, 어귀, 대구	국내산	대구살	미국	낙지	중국산	명태, 동태(가공품)	러시아	두부(콩)	국내산
원산지표시																												
쌀, 참연미	국내산																											
소고기 (가공품포함)	국내산 한우																											
돼지고기 (가공품포함)	국내산																											
닭고기 (가공품포함)	국내산																											
오리고기 (가공품포함)	국내산																											
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산																											
오징어, 어귀, 대구	국내산																											
대구살	미국																											
낙지	중국산																											
명태, 동태(가공품)	러시아																											
두부(콩)	국내산																											
돈까스카레덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1) 오이돌나물무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 블루베리수제요거트 (2.5.6.13) 쥬러스&치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 839.0/36.4/276.6/4.7	후리카케주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 잔치국수(한그릇) (1.5.6.9.18) 만두찜(1.5.6.10.16.18) 김치볶음(5.9.13) 한우육전/양파절임 (1.5.6.13.16) 실파김치(5.6.9.13.18) 바나나(6손) *에너지/단백질/칼슘/철 933.5/40.4/448.9/8.8																											

- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판
- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.