



# 4월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 백 진 수  
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 7일 금요일

##### 홍미밥

떡만두국1.2.5.6.8.9.10.13.16.18

돼지등갈비바베큐폭립

1.2.5.6.10.12.13.16.18

방풍나물무침5.6

오징어김치전1.5.6.9.13

배추김치9.13

깍뽕이토마토12.13

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)



## 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 6일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.





## 4월 학교급식 식단 안내



### ◇ 알레르기 정보 ◇

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

### 원산지표시

쌀, 찰현미	국내산
소고기	국내산 한우
(가공품포함)	
돼지고기	국내산
(가공품포함)	
닭고기	국내산
(가공품포함)	
오리고기	국내산
(가공품포함)	
배추김치	국내산
(배추, 고춧가루)	
오징어, 삼치, 꽃게	국내산
주꾸미	베트남
나치	중국산
명태, 동태(가공품)	러시아
두부(콩)	국내산

### 건강

영양적 균형실현  
한국형 식생활 실천



### 배려

직접 준비하는 식생활 실천  
음식에 대한 감사



### 환경

환경친화적 식품소비  
근거리 농산물 이용



### 4/3 Mon 생일밥상

보리밥  
닭고기미역국(2.5.6.9.13.18.)  
돼지갈비오븐구이(5.6.10.12.13.18.)  
숙주미나리무침(1.5.6.13.)  
주꾸미볶음(2.5.6.12.13.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
꿀벌초코케이크(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
672.9/38.9/149.7/4.8

### 4/4 Tue

차수수밥  
숙된장국(2.5.6.8.9.13.18.)  
오리주물럭(5.6.13.)  
해물굴소스잡채(1.5.6.8.9.10.13.17.)  
순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)  
배추겉절이(6.9.13.)  
오렌지  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
716.8/35.1/170.1/5.5

### 4/5 Wed 수다날

김밥볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.)  
황태콩나물국(2.5.6.8.9.13.18.)  
도토리묵야채무침(5.6.13.)  
돈육표고탕수(1.2.5.6.10.11.12.13.)  
배추김치(9.13.)  
말기쉐이크(수제)(2.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
671.1/34.1/245.7/3.9

### 4/6 Thu

찰기장밥&돌김자반(5.13.)  
마라탕(1.2.5.6.9.13.16.18.)  
양상추사과샐러드(흑임자소스)(1.5.6.13.)  
파리고추어묵볶음(1.5.6.13.)  
두부카츠/소스(1.2.5.6.12.13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
776.9/31/191.4/5.1

### 4/7 Fri

홍미밥  
떡만두국(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.)  
돼지등갈비바베큐볶음(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
방풍나물무침(5.6.)  
오징어김치전(1.5.6.9.13.)  
배추김치(9.13.)  
잠잘이토마토(12.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
672.2/27.7/153.9/3.8

### 4/10 Mon

귀리밥  
돈육순두부찌개(2.5.8.9.10.13.18.)  
안동찜닭(5.6.13.15.)  
마늘쫀달치무침(5.6.13.)  
피쉬앤칩스(1.2.5.6.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
과일음료(마시는샐러드)(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
744.4/34.3/198.4/4.3

### 4/11 Tue

흑미밥  
근대된장국(2.5.6.9.13.18.)  
계란찜(1.9.13.)  
한우불고기(5.6.13.18.)  
국물떡볶이&당면만두(1.5.6.9.10.13.16.18.)  
배추겉절이(6.9.13.)  
참외  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
757/45.4/228.9/6.5

### 4/12 Wed 수다날

마크나카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.)  
어묵국(1.2.5.6.9.13.18.)  
시리얼수제요거트(2.5.6.11.12.13.)  
오이달래무침(5.6.13.)  
순살닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
721.7/38.2/243.8/4.5

### 4/13 Thu

오색현미밥  
네모동태살국(2.5.6.8.9.13.18.)  
오향장육/쌈무(2.4.5.6.10.12.13.)  
콩나물부추무침(5.)  
감자채볶음(5.)  
배추김치(9.13.)  
찰드وجل(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
656.5/42/160.5/3.7

### 4/14 Fri

미니차수수밥  
계란파국(1.13.)  
짜장면(한그릇)(1.2.5.6.9.10.13.16.)  
단무지(한입스틱)  
수제뿌링클치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.)  
배추겉절이(6.9.13.)  
우유빙수(1.2.5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
791.7/34.7/280.2/3.5

### 4/17 Mon

혼합잡곡밥(4곡)(5.)  
소고기무국(2.5.6.9.13.16.18.)  
참나물무침  
순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16.)  
동태전(1.2.5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
생크림크로칸슈(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
612.4/26.2/165.2/4.9

### 4/18 Tue

통밀밥(6.16.)  
돼지갈비김치찌개(2.5.8.9.10.13.18.)  
상추겉절이(5.6.)  
낙지볶음&소면(2.5.6.12.13.16.18.)  
계란부추말이(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
총각김치(9.13.)  
사과  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
670.7/43.9/204.9/6

### 4/19 Wed 수다날

친환경콩나물/곤드레밥(5.6.16.)  
유부팽이된장국(2.5.6.9.13.18.)  
도라지오이무침(5.6.13.)  
허니버터치킨&라이스볼튀김(1.2.5.6.13.)  
배추겉절이(6.9.13.)  
과일쥬스(파인애플)(5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
665.3/36.8/176.1/4.7

### 4/20 Thu

차수수밥  
들깨무채국(2.9.13.18.)  
우영어묵볶음(1.5.6.13.)  
쫄면채소무침(5.6.13.)  
등심수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.)  
구운김(완)(13.)  
배추김치(9.13.)  
과일(골드키위)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
656.8/30.3/193.3/6.1

### 4/21 Fri

흑미밥  
꽃게해물탕(2.5.6.8.9.13.17.18.)  
치즈불닭(2.5.6.13.15.)  
비름나물된장무침(5.6.)  
두부양념구이(1.5.6.)  
배추김치(9.13.)  
과일쥬스(감귤)(5.13.)  
에그드랍모닝빵(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
852.7/52.5/270.3/5.6

### 4/24 Mon

찰현미밥  
우리콩청국장짜개~(5.9.13.)  
오이스틱 상추쌈/쌈장(5.6.13.)  
순살도리강정(4.5.6.12.13.)  
삼겹살버섯오븐구이(5.6.10.13.)  
배추김치(9.13.)  
파인애플(골드)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
610/39.7/167.4/4.7

### 4/25 Tue

귀리밥  
우동국(1.2.5.6.7.9.12.13.18.)  
사금치고추장무침(5.6.13.)  
왕새우튀김(1.2.5.6.9.13.)  
닭고기간장구이&부추샐러드(1.5.6.12.13.15.18.)  
배추김치~(9.13.)  
포도(씨없는포도)(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
779.7/35/195.8/5.4

### 4/26 Wed 수다날

돈육장조림버터볶음밥(1.2.5.6.10.13.)  
무청시래기된장국(들깨)(5.6.8.9.13.18.)  
유자단무지채무침(1.2.5.6.12.13.)  
별집고구마칩(5.)  
배추겉절이(6.9.13.)  
소떡소떡(수제)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
과일음료(사과한모금)(5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
635.7/22.4/144.5/2.8

### 4/27 Thu

흑미밥  
대구지리(2.5.8.9.13.17.18.)  
군만두/새콤채소무침(1.5.6.10.13.)  
애호박스타리볶음(9.13.)  
수제치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.14.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
멜론  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
746.8/40.2/281.3/3.6

### 4/28 Fri

통밀밥(6.16.)  
육개장(1.2.9.13.18.)  
바베큐닭조림(5.6.12.13.15.)  
감가루살파무침(13.)  
순살가자미구이(2.5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
플라워파이&블루베리과육잼(1.2.5.6.13.)  
요구르트(뽕로로)(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
719.4/37.8/207.3/4.5

- ▶ 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.