



# 4월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 김 속  
편집인 : 교 감 신 재 광  
역은이 : 영양교사 최 현 정



## 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 3일 금요일

차보리밥  
소고기미역국(16)  
돼지갈비찜(5,6,10,13,18)  
잡채(1,5,6,10,13)  
느타리버섯볶음(5)  
배추김치(9)  
달기롤케익(1,2,5,6)

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



	<div>4/1 Tue</div> <div>홍미밥 오색감자옹심이국(17) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18) 시금치나물무침(5.6) 비엔나채소볶음(케찹)(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 빵이아과자(초코쌀과자)(2.5)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 605.0/26.7/198.6/3.5</div>	<div>4/2 Wed 수다날</div> <div>오색현미밥 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 순두부달걀국(1.5.6) 간장무채장아찌 오곡고구마스트링롤까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 과일샐러드(요거트)(1.2.5.6.12)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 739.0/30.1/230.3/3.5</div>	<div>4/3 Thu 이달의생일상</div> <div>보리밥 소고기미역국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 잡채(1.5.6.10.13) 느타리버섯볶음(5) 배추김치(9) 딸기롤케익(1.2.5.6)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 682.1/32.4/159.6/4.0</div>	<div>4/4 Fri</div> <div>귀리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 김말이강정(치즈떡)(1.2.5.6.10.12.13.16) 오리주물럭(5.6.13.18) 숙주미나리무침 배추김치(9) 요거트볼(2.5.6)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 739.2/28.5/150.8/3.4</div>																								
	<div>4/7 Mon</div> <div>혼합잡곡밥(5) 닭수제비(5.6.15) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 브로콜리무침(땅콩)(1.4.5.13) 매콤오징어볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 인절미스낵(봄*~*)(5)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 676.2/32.0/88.1/2.1</div>	<div>4/8 Tue</div> <div>흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 방풍나물무침(5.6) 오리훈제단호박구이&amp;머스터드(1.2.5.6) 배추김치(9) 청포도&amp;방울토마토(12)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 687.4/31.7/202.1/2.4</div>	<div>4/9 Wed 수다날</div> <div>곤드레나물밥/양념장(5.6.13) 들깨시래기된장국(5.6.13) 몰어묵떡조림(1.5.6.13) 무생채(9.13) 크림미어니언치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 초코컵아이스크림(엄마는외계인)*(1.2.5.13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 743.5/31.2/347.1/3.9</div>	<div>4/10 Thu</div> <div>오색현미밥 오징어무국(5.6.13.17) 양배추찜/우렁쌈장(5.6) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 해물부추전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 우리밀꿀약과(지역산)(1.5.6)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 654.3/36.7/193.9/3.5</div>	<div>4/11 Fri</div> <div>작은밥(흑미) 짜장면(주)(5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 돈육등심탕수육(1.5.6.10.11.12.13.18) 배추겉절이(9.13) 뽕로로요구르트*(2) 단무지</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 740.2/38.6/186.1/2.5</div>																							
<div>4/14 Mon</div> <div>오색현미밥 종합어묵국(니모)(1.5.6) 깻잎찜(5.6.13) 순대찜(부추)(2.5.6.10.13.16) 떡볶이(치즈떡반반)(1.2.5.6.13) 채소튀김(수제)(5.6.13) 배추김치(9) 망고요거트(지역산)(2)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 752.0/23.0/347.1/3.5</div>	<div>4/15 Tue</div> <div>혼합잡곡밥(5) 호박감자된장국(5.6) 돈육불고기(고추장)(5.6.10.13) 애호박스타리버섯볶음(5) 달걀말이(채소)(1.5.13) 배추김치(9) 사과</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 685.9/39.4/170.9/3.9</div>	<div>4/16 Wed 수다날</div> <div>마크니커리&amp;난(2.5.6.12.13.15.16.18) 맑은미역국(5.6) 나뭇잎두기(9.13) 상추부추무침(5.6.13) 묵은지달걀국(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(주스)*(13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 673.6/33.6/205.8/3.5</div>	<div>4/17 Thu</div> <div>홍미밥 김치콩나물국(5.9) 쭈꾸미부무침(5) 채소비빔만두(작은만두)(1.5.6.10.13.16.18) 소불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 바나나</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 655.1/35.4/205.0/4.6</div>	<div>4/18 Fri</div> <div>흑미밥 육개장(1.5.13.16) 순살로제찜닭(2.5.6.12.13.15) 미역줄기볶음(5) 순살삼치구이(카레)(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 초코칩트위스트*(1.2.5.6)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 732.9/36.5/135.9/5.4</div>																								
<div>4/21 Mon</div> <div>홍미밥 소고기무국(5.6.16) 참나물무침 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 토마토(샐러드)(12.13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 698.5/26.3/116.4/3.0</div>	<div>4/22 Tue 지구의날(채식)</div> <div>오색현미밥 낙지연포탕(5) 두부조림(5.6.13) 오이부추무침(5.6.9.13) 생선까스(감귤소스)&amp;감자칩(1.5.6.13) 배추김치(9) 채소담은ABC주스*(13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 653.5/29.2/193.1/3.3</div>	<div>4/23 Wed 수다날</div> <div>참치김치볶음밥(5.6.9.13.18) 전주식콩나물국(1.5.9.17) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 가지볶음(5.6.13.18) 계란프라이*(1.5) 배추김치(9) 칭고야포도씨(13) 돌김자반*(5)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 704.5/31.6/160.2/4.4</div>	<div>4/24 Thu</div> <div>보리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 편육/쌈장(5.6.9.10.13) 골뱅이소면무침(5.6.13.16) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 723.0/40.5/155.9/3.1</div>	<div>4/25 Fri</div> <div>흑미밥 순두부찌개(돈육)(5.9.10.13) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 진미채조림(매콤)(1.5.6.13.17) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 치즈감자그라탕*(2.5.6.12.13)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 720.0/42.0/146.4/3.9</div>																								
<div>4/28 Mon</div> <div>보리밥 팽이버섯된장국(5.6) 청경채나물무침 감자채볶음(5) 달걀비(5.6.13.15) 배추김치(9) 몽땅치즈한도그&amp;요구르트(1.2.5.6.12)</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 644.8/32.7/269.6/2.9</div>	<div>4/29 Tue</div> <div>오색현미밥 나가사키떡만둣국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 아삭이고추무침(5.6.13) 짜장불고기(돈육)(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 자두레몬에이드*</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 705.0/37.9/142.6/4.0</div>	<div>4/30 Wed 수다날</div> <div>김가루주먹밥(참치마요)(1.5.6.13.16.18) 어묵우동(주)(1.2.5.6.7.9.13.18) 콩나물무침(5) 오키토미야끼(해물전)(1.5.6.9.10.13.17) 배추김치(9) 오렌지</div> <div>에너지/단백질/칼슘/철 750.7/29.6/222.9/3.2</div>	<div>◇ 알레르기 정보 ◇</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</div> <div><table><tr><th colspan="2">원산지표시</th></tr><tr><td>쌀, 찹쌀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기(가공식품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공식품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기(가공식품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기(가공식품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치(배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오징어, 아귀, 대구</td><td>국내산</td></tr><tr><td>대구산</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></div>		원산지표시		쌀, 찹쌀	국내산	소고기(가공식품포함)	국내산 한우	돼지고기(가공식품포함)	국내산	닭고기(가공식품포함)	국내산	오리고기(가공식품포함)	국내산	배추김치(배추, 고춧가루)	국내산	오징어, 아귀, 대구	국내산	대구산	미국	낙지	중국산	명태, 동태(가공품)	러시아	두부(콩)	국내산
원산지표시																												
쌀, 찹쌀	국내산																											
소고기(가공식품포함)	국내산 한우																											
돼지고기(가공식품포함)	국내산																											
닭고기(가공식품포함)	국내산																											
오리고기(가공식품포함)	국내산																											
배추김치(배추, 고춧가루)	국내산																											
오징어, 아귀, 대구	국내산																											
대구산	미국																											
낙지	중국산																											
명태, 동태(가공품)	러시아																											
두부(콩)	국내산																											

▶ 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 : 금구초중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.