

2021년 4월호

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

영양상담실 : ☎ 839-4586



공동영양소식

함께 배우고 함께 성장하는  
행복한 공동교육



## 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



## 식품 알레르기 증상



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.



## 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 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 1일 목요일

홍삼쌀밥  
쇠고기미역국(16.)  
계란장조림(1.5.6.13.)  
달래오이무침(5.6.13.)  
감자볶음  
배추김치(9.)  
티라미슈케이크(1.2.5.6.13.)

1.난류 2.우유 3.메밀  
4.땅콩 5.대두 6.밀  
7.고등어 8.계 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.



식품알레르기를 예방하는

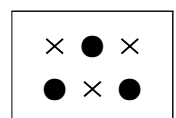
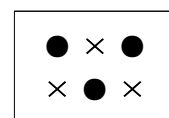
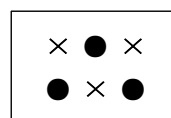
가장 좋은 방법은

**알레르기 유발물질이 포함된 식품을 먹지 않는 것입니다.**



## 거리두기 단계 학교급식 안내사항

- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 소독하기
- 생활 속 거리를 유지하며 식생활관 입실 후 소독하기
- 거리두기 줄서기 및 뛰지 않고 대화금지
- 식사 직전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물컵 준비 가능
- 교사가 일회용 장갑을 착용하고 식판 및 수저 나눠주기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 재그재그 앉기
- 식사 직후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반버릴때도 거리두기 줄서기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글\*다음 검색]



## 4월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	4/1 Thu 생일밥상	4/2 Fri
<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어 ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>건강한 재료만 담았습니다.</p>  <p>고</p> <p>◇ 학교사정 및 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p> <p>◇ 학교홈페이지 공지사항에 축산물이력표시를 게시하고 있습니다.</p>			<p>홍삼쌀밥 쇠고기미역국(16.) 계란장조림(1.5.6.13.) 달래오이무침(5.6.13.) 감자볶음 배추김치(9.) 티라미슈케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.2/21.1/700.6/3.3</p>	<p>짜장밥(2.5.6.10.12.13.16.) 두부달걀국(1.5.6.12.) 블루베리무피클 닭순살강정(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.4/26.3/108.6/3.1</p>
4/5 Mon	4/6 Tue	4/7 Wed 수다날	4/8 Thu	4/9 Fri
<p>찰보리밥 된장찌개(5.6.12.) 콩나물잡채(5.13.) 참치김치볶음(5.9.) 고등어순살구이(5.7.13.) 배추김치(9.) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 527/24.5/141.7/4.3</p>	<p>훈구쌀밥 오징어무국(5.6.13.17.) 감자조림(2.5.6.13.) 오리훈제야채무침(1.2.5.6.) 호박표고볶음(5.6.) 배추김치(9.) 요구르트(부요)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.7/21.8/101.6/2.6</p>	<p>찰흑미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.) 청경채무침 감오징어초무침(1.5.6.13.) 호박전(1.6.) 배추김치(9.) 사과파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.9/25.2/124.6/3.7</p>	<p>찰현미밥 닭살무우국(15.) 상추숙갓무침(5.6.13.) 오징어볶음(1.5.6.13.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.3/28.8/118/3.2</p>	<p>해물볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 콩나물된장국(5.) 두부엿장조림(5.6.12.13.) 삼색나물(1.5.6.8.) 배추김치(9.) 과일샐러드(1.2.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.9/23.3/137.4/3.3</p>
4/12 Mon	4/13 Tue	4/14 Wed 수다날	4/15 Thu	4/16 Fri
<p>찰보리밥 근대국(5.6.) 돼지고기수육(5.6.10.) 코다리찜(5.6.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 라임레몬쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/28.8/104.8/4.4</p>	<p>루테인쌀밥 몽글순두부들깨탕(5.6.9.17.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 치커리무침(5.6.13.) 돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 무농약배 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.7/30.6/116.4/3.5</p>	<p>찰흑미밥 새우호박국(5.9.13.) 숙주무침 닭고기볶음(5.6.13.15.18.) 두부고기완자전(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 말기미니우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.6/30.3/161.2/3.3</p>	<p>옥수수밥(13.) 쇠고기무국(5.6.16.) 삼치무조림(5.6.13.) 깻잎찜(5.6.) 돼지고기불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 팔짱(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/33.4/114.8/3.6</p>	<p>찰기장밥 어묵국(1.5.6.7.8.13.18.) 콩나물미나리무침(5.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 낙지볶음(1.5.6.13.) 닭봉오른구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.5/28/138.6/3.6</p>
4/19 Mon	4/20 Tue	4/21 Wed 수다날	4/22 Thu	4/23 Fri
<p>클로렐라쌀밥 닭고기육개장(5.6.15.16.) 돈육장조림(5.6.10.) 열무된장찌짐(5.6.9.13.) 쫄면야채무침(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 요구르트(불가리스키즈) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.6/34.5/293.1/6</p>	<p>찰현미밥 코다리탕(5.6.12.13.18.) 치커리오이무침(5.6.13.) 항박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 깻잎김치(5.6.13.) 크림치즈파이(1.2.5.6.)* 에너지/단백질/칼슘/철 576/24.5/145.2/3.2</p>	<p>찰보리밥 우렁된장국(5.6.12.) 달걀찜(1.2.) 참나물무침 오징어강정(1.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/23.6/217.9/4.5</p>	<p>찰현미밥 어묵우동국(1.5.6.7.8.13.18.) 오징어채오이초무침(5.6.13.17.) 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.) 모듬전(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 치즈요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591/21.9/215.1/2.5</p>	<p>찰기장밥 들깨수제비국(5.6.) 주꾸미초무침(5.6.13.) 도토리묵잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 달걀말이(1.2.5.6.10.) 열무김치(9.13.) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.2/24.3/171.6/4.5</p>
4/26 Mon	4/27 Tue	4/28 Wed 수다날	4/29 Thu	4/30 Fri
<p>강황쌀밥 복어무국(1.5.12.) 돼지갈비찜(9.10.) 더덕오이무침(5.6.13.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 미니스노우쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.1/25.5/99.8/2.9</p>	<p>찰현미밥 만두국(1.5.6.10.16.18.) 연근조림(5.6.13.18.) 브로콜리숙회(5.6.13.) 떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.5/21.3/107.5/5.7</p>	<p>옥수수밥(13.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 콩나물무침(5.13.) 블루베리무피클 간썬새우(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 배추김치(9.) 오렌지자몽에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.4/18.3/135.8/3.8</p>	<p>찰보리밥 열무된장국(5.6.) 미역오이초무침(5.6.13.) 순대볶음(5.6.10.13.) 동태살엿장조림(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.1/18.5/191/5.1</p>	<p>차수수밥 참치찌개(5.6.9.12.) 가지무침(5.6.13.) 포크커를트(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 유기농김 배추김치(9.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.7/27.8/86.9/3.8</p>