

<p><b>2023년 4월호</b> http://h-nam.es.kr/</p>	<p><b>교육급식안내</b> nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 김 도 원 편집인 : 교 관 박 경 역은이 : 영양교사 이 소 라 영양상담실 ☎468-0019</p>
---	---	---



## 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 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



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 **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 금요일

친환경차수수밥  
국산바지락살미역국(5.6.13.18.)  
맛있는 잡채(1.5.6.10.13.)  
오리돈육불고기(5.6.10.13.)  
배추김치(9.13.)  
블루베리치즈케이크(1.2.5.6.10.)

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 6일

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



## 4월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만  
담았습니다.



◇ 흥남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

\* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산  
\* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)  
\* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
\* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산  
\* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산  
\* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,  
다랑어: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

◇ 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

4/3 <b>Mon</b>	4/4 <b>Tue</b>	4/5 <b>Wed</b> 생일밥상	4/6 <b>Thu</b>	4/7 <b>Fri</b>
친환경현미밥 닭곰탕(5.8.9.13.15.) 공치김치조림(5.6.9.13.) 세발나물겉절이(5.6.13.) 현미동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/32.3/169/4.5	친환경보리밥 오징어무국(8.9.13.17.) 부추양파무침 크림마요새우(1.2.5.6.9.12.16.18.) 바삭불고기2(10.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.5/35/128.4/3.2	건새우미역국(5.6.9.13.) 오이피클 목살필라프(1.2.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 흔들어먹는아이젤(망고)(1.5.13.) 식목일케이크(1.2.5.6.) 퀘사디아(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.7/24.6/297/2.3	친환경녹미밥 팜뽕순두부찌개(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 봄동겉절이(9.13.) 깻잎순육음(5.6.9.13.) 고갈비(5.6.7.13.) 미숫가루(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.6/36.2/259.1/4.9	친환경검정쌀밥 니모어묵국(1.5.6.13.18.) 보코치니샐러드(2.3.12.13) 수제치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 감자치즈그라탕(2.10.) 마늘빵(15)(2.5.6.) 배추김치(9.) (5.6.9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.3/38/361.9/3.7
4/10 <b>Mon</b>	4/11 <b>Tue</b>	4/12 <b>Wed</b> 수다날	4/13 <b>Thu</b>	4/14 <b>Fri</b>
친환경보리밥 숙된장국(5.6.9.13.) 교막살양념무침(5.6.13.18.) 애호박새우젓볶음(5.6.9.13.) 닭바베큐구이(5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 초코슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.6/30.9/167.4/5.5	친환경우리밀밥(6.) 도토리묵국(5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.) 주꾸미야채볶음(2.5.6.) 행구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.) 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.10.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.3/29.5/350.6/3.5	밥버거(1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.) 물만둣국(1.2.5.6.10.16.) 시금치나물 크리스피핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.) 수제블루레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 819.1/30.1/248.5/5.5	친환경검정쌀밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 삼색나물(1.6.8.13.) 떡갈비야채조림(5.6.10.13.) 코다리강정(5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.) 돌고래바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.7/35.7/184.2/3.7	자장면(1.5.6.10.13.16.18) 참쌀밥 달걀살파국(1.13.) 꼬들단무지 만두탕수(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 뽕로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.8/22/182.6/9.2
4/17 <b>Mon</b>	4/18 <b>Tue</b>	4/19 <b>Wed</b> 수다날	4/20 <b>Thu</b>	4/21 <b>Fri</b>
친환경기장밥 건새우아욱국(5.6.9.13.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 버섯고기만두(1.5.6.10.16.18.) 가지나물(5.6.) 배추김치(9.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.7/25.5/160.6/5.5	친환경현미밥 돈육김치찌개(5.6.8.9.10.13.) 연두부달걀찜(1.2.5.9.13.) 브로콜리사과무침(5.6.13) 생선까스(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) 스모어쿠키(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.7/27.1/154.3/3.1	곤드레나물밥(5.6.13.) 청국장찌개(5.8.9.10.13.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 해쉬브라운피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 무조미 김 배추김치(9.) 부추양념장(5.6.13.) 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 602.6/30.5/473.6/5	친환경우리밀밥(6.) 팽이버섯국(5.6.8.9.13.) 숙갓두부무침(5.6.) 춘천달걀비(5.6.13.15.) 링 치러스(1.2.5.6.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/30/161.8/3.2	친환경잡곡밥(5.) 북어채무국(1.5.8.9.13.) 마늘보쌈(5.6.10.13.) 오이고추무침(5.6.) 쫄면야채무침(5.6.) 배추김치(9.) 짜먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.4/37.1/224.5/5.1
4/24 <b>Mon</b>	4/25 <b>Tue</b>	4/26 <b>Wed</b> 수다날	4/27 <b>Thu</b>	4/28 <b>Fri</b>
친환경현미밥 닭개장(1.13.15.) 참나물유자무침(5.6.11.13.) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) 멘즈카츠(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.8/32.1/129.7/3.8	친환경우리밀밥(6.) 근대된장국(5.6.13.) 비름나물 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.) 카사바칩 탄두리치킨(수제)(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617/31.9/200.8/3.8	참쌀밥 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16.) 꼬시래기초무침(5.6.13.) 후라이드닭고치(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 짜먹는청포도젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 681.9/39.8/265.6/12.5	친환경보리밥 콩나물국(5.6.13.) 연근조림(5.6.13.) 고추장불고기(5.6.10.13.) 임연수구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.) 옥수수 크림떡(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/28.6/86/3.9	친환경잡곡밥(5.) 민물새우호박국(5.6.9.13.) 돼지고기숙주찜(10.13.) 상추치커리무침(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 김말이(5.6.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.8/36.5/353.9/7.8

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/h-nam> -> 흥남교육 -> 식생활관 소식

◇ 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 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.