

4월 식생활 교육

학산중·고등학교

Q.

식품 알레르기란?

특정 식품을 섭취하면 면역시스템이 과다 작용하여 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응

식품 알레르기 증상

두드러기·홍반·가려움증
복통·구토
의식 저하·전신 과민반응 쇼크
기침·재채기·호흡곤란

식단표 알레르기 보는 방법!

식단표

흑미밥
교자만두완탕 (1.2.5.6.10.13.15.16.18)
오이부추무침 (5.6.13)
어묵고추볶음 (1.5.6.13)
떡갈비&까르보펜네 (1.2.5.6.10.15.16.18)
배추김치 (9)

식품알레르기 유발식품

1 난류(가금류)	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	19 홍합	20 전복	21 굴	22 잣	

*알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다.

식품알레르기 유발식품의 대체식품

알레르기 유발 식품과 비슷한 영양소를 가지고 있어요.

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰 살 생선
우유	두유

4월의 절기

1. 청명 (清明) – 4 월 5일

– 음력 3월에 드는 24절기의 다섯 번째 절기. 청명(清明)이란 하늘이 차츰 맑아진다는 뜻을 지닌 말이다. 청명은 농사력의 기준이 되는 24절기의 하나로 날씨와 관련된 속신이 많다. 청명이나 한식에 날씨가 좋으면 그 해 농사가 잘되고 좋지 않으면 농사가 잘되지 않는다고 점친다. 어떤 지역에서는 청명에 나무를 심는데, 특히 ‘내 나무’라 하여 아이가 혼인할 때 농을 만들어 줄 재목감으로 나무를 심었다. 다른 지역은 이날 손없는날이라 하여 성묘(省墓)를 가기도 한다.

2. 한식 (寒食) – 4 월 6일

– 양력으로는 4월 5일 무렵이다. 설날, 단오, 추석과 함께 4대 명절의 하나이다. 일정 기간 불의 사용을 금하며 찬 음식을 먹는 고대 중국의 풍습에서 시작되었다. 그래서 금연일(禁烟日), 숙식(熟食), 냉절(冷節)이라고도 한다.

3. 곡우 (穀雨) – 4 월 20일

– 24절기의 여섯 번째 절기. 곡우(穀雨)는 청명(清明)과 입하(立夏) 사이에 있으며, 음력 3월 중순경으로, 양력 4월 20일 무렵에 해당한다. 곡우의 의미는 봄비[雨]가 내려 백곡[穀]을 기름지게 한다는 뜻이다.(곡식이 자라는 데 좋은 비가 내리기 시작하는 날이라는 뜻에서 붙인 이름이다.)