



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2023-42호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 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 유발식품을 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 월요일

친환경보리밥
쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.)
돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.)
청경채나물
매콤미니어묵바(1.5.6.12.)
배추김치(9.13.)
초코롤(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
597.2/29.6/212.6/3.8

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

미세먼지란?

- 주로 석탄·석유 등 화석연료를 태울 때나 공장·자동차 등의 배출가스로부터 발생
- 우리 눈에 보이지 않는 **10 μ m 이하의 아주 작은 먼지** (머리카락 지름 : 70 μ m)

미세먼지가 인체에 주는 영향은?



미세먼지, 이렇게 대처하세요!

- 미세먼지 농도가 높은 날은 가급적 외출을 피하고 외부활동을 줄입니다.
- 외출할 때에는 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)를 착용합니다.
- 외출 후에는 깨끗한 세안과 양치질로 미세먼지 성분을 제거합니다.
- 물과 과일, 채소를 충분히 섭취하여 미세먼지 성분이 몸에서 잘 배출될 수 있도록 합니다.

미세먼지 예방에 좋은 식품은?



우리의 지구를 지켜주세요



매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 다음 검색]



4월 학교급식 식단 안내



4/3 Mon 생일밥상	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 청경채나물 매콤미니어묵바(1.5.6.12) 배추김치(9.13.) 생일초코롤(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 597.2/29.6/212.6/3.8	친환경홍미밥 유부우동국(1.2.5.6.9.13.16.18.) 김실파무침(5.6.13.18) 닭고기감자볶음(5.6.13.15.18.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.16) 배추김치(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 601.7/28.3/210.5/3.9	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 오이고추장무침(5.6.13.) 순살후라이드치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 식물성요구르트(2.) 우리밀새싹쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 628/31.6/182.7/3.5	친환경통밀밥(6.) 참치김치찌개(5.6.9.10.13.) 견과류멸치볶음(5.6.9.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 585.2/29.1/256.6/5.9	친환경현미밥 감자들깨국(5.6.9.13.18) 돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18.) 시금치나물 궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.) 노랑만두튀김(1.5.6.10.13.16.18.) 갓김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 652.3/29.6/182.8/3.5
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경보리밥 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 애기배추나물 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18.) 순살고등어구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토&바나나(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 607.9/31.1/205.1/3.4	친환경홍미밥 감자팽이된장국(5.6.9.13.18.) 참나물무침(5.6.18.) 닭살간장볶음(5.6.13.15.16.18.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 김구이 석박지(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 627.5/31.6/219.5/4.8	비빔밥&고추장(5.6.10.13) 맑은미역국(5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 무채장아찌 탕갈탕도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16.) 쿨자두쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 596.5/19.2/238.5/3.6	친환경흑미밥 조랭이떡국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 비엔나소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 상추&쌈장(5.6.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 친환경토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 654.8/33.1/141.4/3.9	짜장면(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 계란유부국(1.5.6.9.13) 단무지 탕수육&소스(2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 뿌로로요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 650.6/32.8/301.9/3.2
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경현미밥 쇠고기무국(5.6.9.13.16) 메추리알부들어묵조림(1.5.6.13.18.) 갯잎순나물 닭갈비(5.6.13.15.16.18) 배추김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 615.3/31.7/223/4.1	친환경홍미밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5.) 당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경배 *에너지/단백질/칼슘/철 628.4/28.6/253.6/3.8	베이컨볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 양송이소프(2.5.6.9.13.16.) 오이고추된장무침(5.6.10.15.16.) 소떡소떡&소스(1.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 홍삼사과쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 649.5/14.3/79.7/2.1	친환경보리밥 콩나물국(5.6.9.13.) 참치김치볶음(5.6.9.13) 올방개묵무침(5.6.13.18.) 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 총각김치(9.13.) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 632.3/29.5/199.5/4.6	친환경통밀밥(6.) 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.) 근대된장무침(5.6.18.) 안동식찜닭(5.6.8.12.13.15.18.) 감자채피망볶음(5.) 배추김치(9.13.) 숙절편 *에너지/단백질/칼슘/철 621.3/29.3/174.5/3.5
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경홍미밥 국수장국(1.5.6.7.9.13.18) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 연근곤약조림(2.5.6.10.13.18.) 상추숙갓절이(5.6.13.18) 버터바게트(2.5.6.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 566/24.4/166.1/3.2	친환경보리밥 북어무국(1.5.6.9.13.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 올외장아찌 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13.) 짜먹는 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 651.1/32.7/254/3.8	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열갈이배추된장국(5.6.9.13.18.) 단무지 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 643.2/25.6/226.3/3.7	친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 파래김자반볶음(5.) 치킨까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 연두부&양념장(5.6.) 각두기(9.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 640.9/31.7/214.7/4.2	

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
★ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.hamyol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.

식재료 원산지 표시							
쌀(밥, 죽, 떡, 누룽지)	국내산	돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산	배추김치: (찌개용, 반찬용(배추, 고추가루)	국내산(국내산)	미꾸라지, 고등어, 오징어, 참조기, 꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기(가공품)	국내산	콩(두부, 콩국수, 콩비지)	국내산(국내산)	감자-세네갈산, 명태-러시아산, 낙지-베트남산	어육가공품-수입산

2023. 4. 3.

함열초등학교장