



## 제 목 : 4월 영양소식 및 식단안내



### 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 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 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 반응 작용(아나팔락시스)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 관리 방법입니다.

#### 알레르기 유발식품 표시(예시)

##### 4월 5일 화요일

찰보리밥  
모듬부대찌개  
2.5.6.9.10.13.15.16.  
닭봉골소스구이  
5.6.13.15.18.  
도라지볶음5.13.  
표고버섯볶음5.6.  
총각김치9.13.  
요거트타임(베리베리)2.

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

### 알레르기 유발식품

### 이렇게 대체해봐요!



### 식품 알레르기 예방법, 꼭 기억하세요!



### 식품 알레르기 대체 식품과 예방법 바로 알고,

안전한 식품 섭취를 통해 건강을 지키세요^^





## 4월 학교급식 식단 안내



**건강한** **식사**는 알맞게  
**생활**은 바르게  
**활동**은 다양하게



		4/1 <b>Fri</b>		
		영양잡곡밥(5.) 근대국(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.6.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.18.) 해물야채전(1.5.6.9.13.17.18.) 깍두기(9.13.) ABC주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.9/26.1/193.7/3.3		
4/4 <b>Mon</b> 생일밥상	4/5 <b>Tue</b> 식목일	4/6 <b>Wed</b> 수다날	4/7 <b>Thu</b>	4/8 <b>Fri</b>
찰수수밥 소고기미역국(5.6.16.18.) 우엉어묵조림(1.5.6.12.) 갈치감자조림(5.6.13.18.) 무장아찌(13.) 배추김치(9.13.) 레몬케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.2/20.3/101.4/3	찰보리밥 모듬부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.) 도라지볶음(5.13.) 표고버섯볶음(5.6.) 닭봉골소스구이(5.6.13.15.18.) 총각김치(9.13.) 요거트타임(베리베리)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.4/27.7/189.8/2.3	장조림버터비빔밥(1.2.5.10.) 김치콩나물국(5.9.13.) 꼬들단무지무침(13.) 고추&오이된장무침(5.6.18.) 수제탕수육(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 유기농오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.4/30/90.3/2.5	차조밥 감자두부된장국(5.6.18.) 닭다리살바베큐훈제/무쌈/소스(1.5.6.13.15.18.) 돌나물오이초무침(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.9/28.8/164.7/3.4	율무밥(13.) 떡만둣국(5.6.8.13.16.) 장어강정(5.6.12.13.18.) 취나물무침(5.13.) 참치김치볶음&두부(5.13.) 깍두기(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.4/23.3/234/5.8
4/11 <b>Mon</b>	4/12 <b>Tue</b>	4/13 <b>Wed</b> 수다날	4/14 <b>Thu</b>	4/15 <b>Fri</b>
현미찰쌀밥 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 단호박돈육갈비찜(5.6.10.18.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 김파래자반(5.) 배추김치(9.13.) 바람떡(익산)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.4/24.1/143.7/3.2	찰기장밥 육개장(5.6.13.16.18.) 참나물무침(5.) 코다리양념강정(5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 타코야끼(문어볼)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.2/22.6/214.9/5.8	콩나물밥+달래양념(5.6.13.16.18.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 가지부추무침(5.) 등갈비구이(6.10.12.13.) 열무김치(9.13.) 파인애플(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 442.4/20.1/215.5/3.2	짜장면(2.5.6.10.18.) 추가밥 얼큰두부뽕국(5.9.) 새우만두찜(1.5.6.9.16.17.18.) 아삭이고추무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(80ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.3/21/229.3/2.3	찰흑미밥 건새우아욱국(5.6.9.13.) 도토리묵상추겉절이(5.6.18.) 떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.1/27.8/451/3.2
4/18 <b>Mon</b>	4/19 <b>Tue</b>	4/20 <b>Wed</b> 수다날	4/21 <b>Thu</b>	4/22 <b>Fri</b>
영양잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 시금치돌깨무침(5.) 바베큐바베큐(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 고구마맛탕(5.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.1/25.1/166.4/3.4	커리밥(6.) 꽃게찌개(5.6.8.9.13.17.18.) 오리훈제(머스타드)(1.5.13.) 브로콜리새송이버섯(5.) 배추김치(9.13.) 감정콩조림(5.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.1/27.5/256.4/4.1	마크니(인도식카레)덮밥(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.) 오징어미나리초무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 사과주스-로컬(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.2/31.1/153.6/3.3	찰기장밥 북어뚝국(5.13.) 수육/쌈장/채소쌈(5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 골뱅이쫄면(5.6.13.18.) 유기농포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.1/29.5/164.5/4.2	현미찰쌀밥 한우설렁탕(당면)(5.6.8.13.16.) 메추리알조림(1.5.6.13.18.) 고등어무조림(5.6.7.18.) 건고사리볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.9/24.9/95.8/4.6
4/25 <b>Mon</b>	4/26 <b>Tue</b>	4/27 <b>Wed</b> 수다날	4/28 <b>Thu</b>	4/29 <b>Fri</b>
현미찰쌀밥 감자버섯돌깨탕(9.13.) 돈육갈비찜(5.6.10.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일맛샐러드(1.2.4.5.6.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.4/25.2/157.3/4.1	찰수수밥 등뼈감자탕(5.10.13.) 청경채나물(5.) 파프리카(스틱)&쌈장(5.6.) 삼치데리야끼소스(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 굴떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.4/28.1/146/2.9	비빔밥/약고추장(5.6.10.16.18.) 계란국(1.13.) 울외장아찌(13.) 치킨너겟(꽃모양)(1.2.5.6.12.15.) 열무김치(9.13.) 웃담요구르트(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/27.8/314.3/2.9	율무밥 해물수제비국(5.6.8.9.13.16.17.18.) 숙주삼색나물(1.5.6.13.) 돈육불고기/상추쌈(5.6.10.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀 쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.6/26.1/161.6/3.2	차조밥 북어채콩나물국(5.13.) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 갯잎장아찌(13.18.) 양상추샐러드(참깨&흑임자샐러드)(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 1일견과류(2.4.5.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.2/27.1/172.9/3

영양 및 원산지 정보 안내 (<http://www.hanbeol.es.kr>) : 알림마당>급식소식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑬을 포함합니다.

-식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.