



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

배앓음

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

친환경찰현미밥
부대찌개(떡)

1.2.5.6.9.10.13.15.16.

닭봉데리야끼소스

2.5.6.12.13.15.

도라지볶음5.6.13.

도토리묵야채무침5.6.13.

총각김치9.

바나나

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!



우유

두유



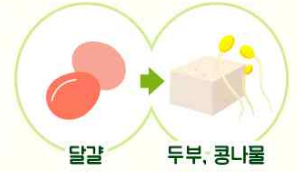
콩

김, 미역, 멸치



밀

쌀, 감자



달걀

두부, 콩나물



돼지고기

소고기, 흰살생선



생선

두부, 달걀, 소고기, 닭고기

식품 알레르기 예방법, 꼭 기억하세요!



자신이 어떤 식품에 민감한지 사전 경사하기



본인의 알레르기 유발하는 식품 섭취 피하기



제품 구입 시, 식품 라벨의 '알레르기 유발 식품' 표시사항 확인하기



외식할 때 본인의 알레르기 유발 식품 '백 달라'고 주문하기

식품 알레르기 대체 식품과 예방법 바로 알고,

안전한 식품 섭취를 통해 건강을 지키세요^^





4월 학교급식 식단 안내



4/3 Mon 생일밥상	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 고등어구이(5.6.7.) 오이두릅초무침(5.13.) 잡채(돈육)(5.10.) 배추김치(9.) 벗꽃케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/18.6/70.7/2.7	친환경찰현미밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 닭봉데리아끼소스(2.5.6.12.13.15.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 도라지볶음(5.6.13.) 총각김치(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 489.1/27.7/137.9/2.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 꼬지어묵국(1.5.6.) 왕만두(1.5.6.15.) 시금치무침(5.) 고추&오이된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 요거타임포도(식목일)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.1/28.2/325.3/12.7	친환경차조밥 감자두부된장국(5.6.) 순살치킨(후라이드)(1.5.6.15.) 돌나물오이무침(5.6.13.) 로제떡볶이 (2.5.6.10.15.16.) 각두기(9.) 사과쥬스-로컬(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.8/27.8/119.9/3.6	친환경울무밥 멸치육수떡국(1.5.6.) 비엔나메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 취나물무침(5.) 두부조림(5.6.) 돌산갓김치(9.) 감굴칼슘젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.9/24.6/194.9/4.6
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.6.9.) 돼지갈비단호박찜 (5.6.10.13.) 주꾸미채소초무침(5.6.13.) 건파래볶음(5.13.) 깍두기(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 466.5/28.8/166/3.6	친환경찰기장밥 돌깨육개장(1.5.13.16.) 간종코다리강정(5.6.12.13.) 굴뱅이참나물사과무침 (5.13.) 배추김치(9.) 타코야끼(문어볼) (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.3/25.6/126.8/4.9	콩나물밥+달래양념(5.6.16.) 시래기된장국(5.6.) 등갈비구이(5.6.9.10.12.13.16.) 가지나물(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.6/32.9/206.4/4.4	친환경찰흑미밥 해물순두부찌개 (5.6.9.17.18.) 통가살치킨까스&머스터드 (1.2.5.6.13.15.18.) 토마토샐러드/복분자소스 (2.12.13.) 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) 갯잎장아찌(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.8/23.4/253.1/5.4	친환경찰기장밥 시금치된장국(5.6.) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18.) 견과류멸치조림(5.6.9.13.) 깍두기(9.) 과일맛샐러드 (1.2.5.6.8.12.18.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.5/25.9/166/4.3
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 시금치돌깨무침(5.) 고구마맛탕(5.13.) 총각김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/19.3/140.5/3	친환경차수수밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 오징어돈육볶음(5.6.10.17.) 근대된장무침(5.6.) 묵버섯볶음(5.6.9.) 치즈볼(1.2.5.6.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.3/33.5/125.1/3.3	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 팽이버섯미소된장국(5.6.) 용가리치킨&머스터드(1.2.5.6.13.15.) 애호박새우볶음(9.13.) 배추김치(9.) 웃담요구르트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.7/31.5/294.3/3.4	친환경찰기장밥 동태찌개(5.6.9.) 수육(5.6.10.) 졸면채소무침(5.6.13.) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 배추김치(9.) 굴떡-로컬 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.4/36.6/249.5/4.8	친환경찰현미밥 수삼닭뿔국(5.15.) 삼치데리아끼구이(5.6.13.) 메추리알어묵조림(1.5.6.) 건고사리볶음(5.) 깍두기(9.) 한라봉감귤쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.8/28.7/75.1/3.1
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경찰현미밥 꽃게탕(5.8.9.) 제육불고기(5.6.10.13.) 상추겉절이(5.) 감자채볶음(5.) 배추김치(9.) 마카다미아 쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.9/27/138.8/3.5	친환경찰현미밥 소고기묵국(1.5.6.16.) 오리훈제(머스터드)(1.2.5.6.13.) 해물김치전(5.6.9.17.) 브로콜리평콩무침 (1.4.5.13.) 총각김치(9.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.2/28.5/78.9/3.7	한우불고기덮밥 (5.6.13.16.) 근대된장국(5.6.) 새우튀김&허니머스터드소스 (1.5.6.9.13.) 오이도라지초무침(5.13.) 배추김치(9.) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.6/27.7/225.2/6.8	친환경울무밥 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 쥬주나물(5.) 팽이두부조림(5.6.) 돌산갓김치(9.) 웃담요구르트(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.6/30.8/324.2/5.1	친환경차조밥 콩나물국(5.6.) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 갯잎장아찌(5.13.) 양상추샐러드(참깨&흑임자샐러드)(1.5.12.) 배추김치(9.) 1일 견과류(2.4.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/24.7/148.9/2.7

◇ 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) ⑲잣

◇ 모든식단에 양념류(⑤⑥⑬)를 포함합니다.

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

◇ 식재료 수급상황에 따라 식단이 변동될 수 있습니다.

식재료 원산지 정보

- 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용)
- 쇠고기: 국내산 한우 ○ 돼지고기, 오리고기, 닭고기: 국내산, 달걀1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품 -돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산)
- 꽃게,고등어,삼치,오징어: 국내산 ○ 명태, 코다리,러시아산 ○ 주꾸미,낙지: 외국산