



가정통신문  
(제2018-45호)

## 6월 영양소식 및 식단안내

한들고등학교  
2018. 6. 1.

홈페이지 <http://www.kunsannam.hs.kr/> 행정실 451-4208 식생활관 451-4356

### ★ 우리 몸의 엉뚱한 판단 『알레르기』

- 모든 생물체는 '자신'과 '남'을 구별하는 독특한 기능을 갖고 있다.
- 우리 몸은 외부에서 들어온 물질에 대해 공기나 매일 먹는 식품처럼, '남'이지만 몸에 해가 되지 않는 것은 그대로 받아들이고, 박테리아(세균)나 바이러스처럼 해로운 것에 대해서는 강하게 저항한다.
- 외부의 각종 박테리아(세균)나 이물질에 저항해 우리 몸을 보호하고 정상으로 유지하는 것이 바로 '면역'이다. 면역은 '생체방어 군대'라고 할 수 있다.
- 면역세포들이 외부에서 들어온 이물질을 해로운 '남'이라고 인식해서 요란스럽게 반응하면서 특이 항체를 형성해 민감하게 반응하는게 '알레르기'이다.

### ★ 『식품알레르기』의 진단은 "과학적이고 합리적인 근거를 바탕으로"



- 과거의 명백한 증상 : 병력 및 식품일기
- 혈액검사 : 혈액 내 특정식품과 반응하는 항체를 측정하는 방법
- 피부반응검사 : 원인식품 단백질로 피부를 자극하여 나타나는 피부팽진의 크기를 측정하여 양성을 확인하는 방법
- 식품유발검사 : 식품알레르기가 의심될 때 직접 환자에게 의심되는 음식물을 섭취하도록 한 후 임상증상이 유발되는 것을 관찰하는 방법








### ★ 식품알레르기의 증상 중 아주 위험한 『아나필락시스』

- 알레르기의 증상은 호흡기, 소화기, 피부, 전신적 반응 등 개인마다 차이가 있다.
- **아나필락시스**란 원인물질에 노출된 후 짧은 시간동안에 입과 피부, 위장, 호흡기 계통, 심장과 혈관계통 등 여러 기관에서 증상들이 동시에 나타나는 현상으로 알레르기 쇼크라고도 한다. 갑작스럽고 격렬하여 기도가 완전히 닫히면서 호흡곤란, 청색증, 혈압저하, 실신, 심하게는 몇 분 안에 사망하는 경우도 있다.
- 아나필락시스가 발생했을 시 응급치료제인 **에피네프린**을 즉각 주사하여야 한다.

**맛보다 중요한 것은 건강한 몸!! 스스로 지켜요~**



## 〈 6월 학교급식 식단 안내 〉

Mon	Tue	Wed	Thu	6/1 Fri
<b>건강</b>  영양적 균형실현 한국형 식생활 실천 	<b>환경</b>  환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용 	<b>배려</b>  직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사 	 감사합니다! 오늘도 잘 먹겠습니다!	귀리밥(오트밀)' 김치순두부찌개' 1.5.6.9.13. 영양닭찜' 13.15. 해파리냉채' 1.5.6.13. 베이컨감자채볶음' 2.6.10. 총각김치' 9.13.
6/4 Mon	6/5 Tue	6/6 Wed	6/7 Thu	6/8 Fri
찰옥수수밥' 김치콩나물국' 5.9.13. 어묵메추리알볶음' 1.5.6.13. 애호박버섯볶음' 수제햄벅스테이크' 1.2.5.6.9.10.12.13. 배추김치' 9.13. 생크림오믈렛 1.2.5.6.13.	찰흑미밥' 꽃게된장국' 5.6.8.13. 친환경상추/오이/쌈장' 5.6. 더덕오이생채' 5.6.13. 돈육버섯불고기' 5.6.10. 배추겉절이' 9.13. 참외'	<b>현 충 일</b>	초록통보리밥' 아귀매운탕' 5.6.13. 치킨바베큐' 2.6.12.13.15. 연두부찜(양념장)' 5.6. 계란야채말이' 1. 배추김치' 9.13.	카레밥' 2.5.6.13. 유부된장국* 5.6.13. 야채피클' 13. 깍두기' 9.13. 감귤쥬스 5.13. 불고기포켓샌드위치' 2.10.13.
6/11 Mon	6/12 Tue	6/13 Wed	6/14 Thu	6/15 Fri
렌틸밥 감자탕' 5.6.10. 진미채조림' 9.13. 고사리나물 고등어장구이' 5.6.7.13. 배추김치' 9.13. 퀘사디아' 1.2.5.6.10.12.13.15.	귀리밥(오트밀)' 사골우거지국' 5.6.13.16. 돈육메추리알장조림' 1.10.13. 아구해물찜' 5.9.13.17. 도토리묵냉채' 5.9.13. 왕만두' 1.5.6.10.13. 배추겉절이' 9.13.	<b>지방선거일</b>	초록통밀밥' 6. 어묵무국' 1.5.6.13. 닭감자조림' 5.6.15. 골뱅이곤약국수무침' 5.6.13. 머위대들깨탕 9.13. 배추김치' 9.13. 파인애플'	오므라이스' 1.5.6.9.13. 양배추피클' 13. 모듬떡볶이' 1.5.6.10.13. 깍두기' 9.13. 크림스프' 2.5.6.13. 아이스슈 1.2.5.6.13.
6/18 Mon	6/19 Tue	6/20 Wed	6/21 Thu	6/22 Fri
찰현미밥' 닭미역국' 15. 오향장육' 5.6.10.13. 무말랭이무침' 5.6.13. 베이컨크림파스타' 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치' 9.13.	찰옥수수밥' 홍어매운탕' 5.6.9.13. 닭훈제/무쌈' 4.5.13.15. 깻잎순나물' 돈육김치볶음' 5.6.9.10.13. 친환경방울토마토' 12.	비빔밥' 5. 아욱국' 5.6.13. 우무오이냉채' 13. 오징어찜스테이크' 1.2.5.6.8.9.10.12.13. 깍두기' 9.13. 약고추장' 5.6.10.13. 수박*	차수수밥' 쇠고기무국' 5.13.16. 매운돼지갈비찜' 10. 꼬시래기무침' 13. 해물김치전' 1.6.9.13.17. 배추김치' 9.13.	짜장밥' 2.5.6.10. 계란국' 1.13. 졸면단무지무침' 누룽지난자완스' 1.2.5.6.10.13. 깍두기' 9.13. 참외'
6/25 Mon	6/26 Tue	6/27 Wed	6/28 Thu	6/29 Fri
귀리밥(오트밀)' 햄모듬김치찌개' 2.6.9.10.13. 우영어묵조림' 1.5.6.13. 돈육김치볶음' 5.6.9.10.13. 전갱이구이' 13. 오이소박이' 밀감푸딩 1.2.5.13.	밥밥 쇠고기청국장찌개' 5.9.10.13. 졸면야채무침' 5.6.13. 새송이조림' 5.6.13. 찜스테이크' 1.2.5.6.10.12.13. 배추겉절이' 9.13.	해물카레볶음밥' 1.5.6.9.13. 콩나물국' 5.13. 비름나물무침* 5.6. 울외장아찌무침 13. 닭봉바베큐구이' 5.6.12.13.15. 수박*	기장밥' 한방닭곰탕' 15. 참나물치커리무침' 5.6.13. 깐소새우' 1.2.5.6.9.12.13. 박대카레구이 2.5.6.13. 배추김치' 9.13. 친환경포도	콩나물비빔밥' 5. 졸면우동' 1.5.6.13. 더덕오이생채' 5.6.13. 등심돈까스/소스' 1.2.5.6.10.12.13. 양념간장 5.6.13. 과일샐러드' 1.2.5.12.13.

### ◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭복숭아 ⑮토마토 ⑯아황산염 ⑰호두 ⑱닭고기 ⑲쇠고기 ⑳오징어 ㉑조개류(굴 전복 홍합 포함)