



2024년 4월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
역은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906

식품알레르기 바로 알기!

식품알레르기란?

식품 섭취는 영양분을 공급해 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응을 '식품알레르기'라고 합니다.

그러나 식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기는 아닙니다. 식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생하는 이상 반응을 통칭하여 '식품 이상 반응'이라고 하는데, 면역학적인 반응에 의해 발생하는 경우를 '식품알레르기'라고 하고 증상은 유사하나 면역학적 기전이 아닌 경우를 '식품 불내성'이라 합니다. 예를 들어 우유를 먹은 후 복통 등의 이상 반응이 나타났더라도 '유당불내증'인 경우에는 식품알레르기가 아니므로 병원에서의 검사를 통한 정확한 진단이 필요합니다.



식품알레르기 증상

식품알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있습니다.



식품알레르기 이렇게 관리해요

식품 알레르기의 가장 확실한 치료이자 예방법은 원인 식품을 제한하는 것입니다.

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않습니다.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
4. 영양 선생님과 상담하고 급식에 들어 있는 식품을 확인합니다.
5. 응급상황을 대비해 보건 선생님께 약을 맡겨둡니다.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.

우리 학교급식에서의 식품알레르기 관리

학교급식에서는 19가지의 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호를 표시한 식단표를 제공합니다.

▶ 학교급식 식단표에 표시하게 되어 있는 식품

- 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 아황산나트륨 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲ 잣

(예시) 2023.4.24

찰수수밥
순두부찌개 ①⑤⑨⑰⑱
삼색계란찜 ①
참치김치볶음 ⑨⑬
고구마전 ⑥
배추김치 ⑨⑬

자료 및 그림 출처 : 식품알레르기 교육 참고자료(2016, 교육부), 식품알레르기 이렇게 알아보아요(2011, 서울시교육청), KDA 국민영양(2021.3. 대한영양사협회), 경기 온나눔 콘텐츠



기후변화 위기 대응을 위한 학교급식 운영

- 주 1회 저탄소 급식의 날을 실시합니다.
학생들의 성장과 건강을 위하여 우유, 달걀, 어류까지 허용하는 페스코 채식 급식을 시행합니다.
- 금다날(금요일은 다 먹는 날)을 운영합니다.



4월 학교급식 식단 안내

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 저탄소밥상	4/4 Thu	4/5 Fri 금다날
강황쌀밥 감자탕 ⑤⑥⑨⑩ 부들어묵볶음 ①⑤⑥⑬⑱ 계란당면전 ①⑫ 달래오이무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배	차수수밥 쇠고기미역국 ⑬ 낙지새우돈육볶음 ⑤⑥⑨⑩⑬⑱ 바지락살부추전 ①⑤⑥⑱ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨⑬	귀리밥 멸치떡국 ① 저탄소불고기 ⑤⑥⑫⑬ 가자미순살구이 ⑤⑥⑫⑬ 메밀묵무침 ③⑤⑥⑨⑬ 배추김치 ⑨⑬ 딸기	검정쌀밥 닭곰탕 ①⑮ 돼지고기김치 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 주꾸미초무침 ⑤⑥⑬ 생깻잎무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨⑬	콩나물비빔밥 ⑤⑥⑬ 연두부계란국 ⑮ 닭강정 ②④⑤⑥⑫⑬⑮ 무생채 ⑨⑬ 김구이 배추김치 ⑨⑬ 딸기라테 ②
에너지 612.6 단백질 26.1 칼슘 120.9 철분 2.7	에너지 552.5 단백질 32.3 칼슘 81.3 철분 4.7	에너지 631.1 단백질 27.3 칼슘 118.2 철분 3.4	에너지 596.1 단백질 26.6 칼슘 63.7 철분 2.1	에너지 636.1 단백질 34.6 칼슘 186.3 철분 3.0
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri 저탄소밥상
강황쌀밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑫ 돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 감자볶음 ⑤⑩ 배추김치 ⑨⑬ 양상추샐러드 ①⑤⑥⑫⑬	검정쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 갈치카레구이 ②⑤⑥⑬ 매추리알조림 ①⑤⑥⑬ 무김치 ⑨⑬ 망고콤포트바게뜨 ②⑤⑥	 22대 국회의원 선거	보리밥 시래기국 ⑤⑥ 돼지고기편육 ⑤⑥⑩⑫⑬ 채소/쌈장 ⑤⑥⑬ 계란말이 ①⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배	채소자장밥 ⑤⑥⑬⑱ 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 단무지 ⑬ 오징어/김말이튀김 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨⑬ 로컬요구르트 ②
에너지 566.7 단백질 26.2 칼슘 86.5 철분 1.8	에너지 589.5 단백질 27.5 칼슘 150.8 철분 3.2	에너지 631.1 단백질 27.3 칼슘 118.2 철분 3.4	에너지 573.3 단백질 32.9 칼슘 150.6 철분 3.4	에너지 589.0 단백질 16.8 칼슘 179.1 철분 6.0
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri 저탄소밥상
보리밥 맑은낙지배춧국 ⑤⑥ 오리훈제샐러드 ①②⑤⑥⑬ 애기새송이버섯볶음 ⑨ 떡볶이 ⑤⑥⑬ 무김치 ⑨⑬	귀리밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 차이언트 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 참쌀콩멸치볶음 ⑤⑥⑬ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬	검정쌀밥 감자수제비국 ⑤⑥⑩⑬ 닭봉조림 ⑤⑥⑬⑮⑱ 오징어볶음 ⑤⑥⑬⑫ 브로컬리숙회 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬	강황쌀밥 김치어묵국 ⑤⑥⑨⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 잔챙이순살구이 ⑤⑥⑫⑬⑱ 배추김치 ⑨⑬ 토마토요리 ①②⑫⑬	오리훈제샐러드 ①②⑤⑥⑬⑱ 콩나물국 ⑤ 생선커를릿 ①②⑤⑥⑬ 세발나물무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 로컬요구르트 ②
에너지 635.2 단백질 25.4 칼슘 125.8 철분 3.3	에너지 648.7 단백질 26.2 칼슘 194.8 철분 2.9	에너지 610.3 단백질 34.1 칼슘 97.6 철분 2.8	에너지 562.3 단백질 23.3 칼슘 116.5 철분 1.6	에너지 590.6 단백질 22.9 칼슘 220.8 철분 1.9
4/22 Mon 저탄소밥상	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri 금다날
강황쌀밥 우동 ⑤⑥ 계란장조림 ①⑤⑥⑬ 참치김치볶음 ⑤⑨⑬ 채소스틱/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬	검정쌀밥 모듬함치기 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮⑱ 팔보채 ①⑤⑥⑨⑬⑫⑱ 알감자조림 ⑤⑥⑬ 무김치 ⑨⑬ 방울토마토 ⑫	귀리밥 대구맑은국 ⑤⑬ 햄바게뜨 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 진미채우렁볶음 ⑤⑥⑬⑫ 사과오이초무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬	차수수밥 감자옹심이국 ①⑤⑩ 삼치조림 ⑤⑥⑬ 두부양념구이 ⑤⑥ 숙주삼색나물 배추김치 ⑨⑬ 참외	김밥맛볶음밥 ①⑤⑥⑩⑬⑱ 아욱바지락된장국 ⑤⑥⑬ 닭고커를릿 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑱ 무장아찌무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배
에너지 559.2 단백질 18.6 칼슘 131.3 철분 2.3	에너지 595.9 단백질 26.9 칼슘 85.9 철분 2.3	에너지 639.4 단백질 29.1 칼슘 145.1 철분 2.2	에너지 561.3 단백질 17.6 칼슘 93.0 철분 1.9	에너지 585.1 단백질 25.2 칼슘 141.9 철분 4.0
4/29 Mon	4/30 Tue 저탄소밥상	<p>깨끗이 손씻기 습관~! 식중독을 예방합니다.</p> 		
귀리밥 오징어묵국 ⑤⑥⑫ 카레볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑱ 김가루실파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 핫도그 ⑤⑥⑩⑫⑬	강황쌀밥 들깨수제비국 ⑤⑥⑩⑬ 고등어구이 ⑤⑥⑫ 삼색묵무침 ②⑤⑥⑫ 간소새우 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 배추김치 ⑨⑬			
에너지 633.4 단백질 37.6 칼슘 158.0 철분 2.7	에너지 635.8 단백질 25.1 칼슘 154.4 철분 3.8			

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자정의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎540-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2024. 03. 29.

한솔초등학교장