【소통과 존중으로 함께 성장하는 즐거운 한솔초등학교】

2023년 4월 영양소식

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

식품알레르기 바로 알기!

식품알레르기란?

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

그러나 식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기는 아닙니다. 식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생되는 이상반응을 통칭하여 **'식품이상반응'**이라고 하는데, 면역학적인 반응에 의해 발생되는 경우를 **'식품알레르기'**라고 하고 증상은 유사하나 면역학적 기전이 아닌 경우를 **'식품불내성'**이라 합니다. 예를 들어 우유를 먹은 후 복통 등의 이상반응이 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.

구토	심한 기침	두드러기	간지러움
복통, 설사	눈물, 콧물	눈, 입술 부음	아나필락시스

식품알레르기 이렇게 관리해요

식품알레르기의 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. 영양선생님과 상담하고 급식에 들어 있는 식품을 확인합니다.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.

우리 학교급식에서의 식품알레르기 관리

학교급식에서는 19가지의 알레르기 유발식품이나 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
차수수밥
순두부찌개①⑤⑨⑰⑱
삼색계란찜①
참치김치볶음⑨⑬
고구마전⑥
배추김치⑨⑬

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 실시**합니다.
  학생들의 성장과 건강을 위하여 우유, 달걀, 어류까지 허용하는 페스코 채식급식을 실시합니다.
- 금다날(**금**요일은 **다** 먹는 **날**)을 운영합니다.

4월 학교급식 식단 안내

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed	4/6 Thu	4/7 Fri 금다날
저탄소 급식의 날				금요일은 다 먹는 날
보리밥 감자계란국① 저탄소불고기⑤⑫⑬ 삼치순살소스구이⑤⑥ 메밀묵무침③⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 딸기	검정쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기편육⑤⑥⑩⑬ 콩나물대파채무침⑤⑬ 멸치고추장볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	강황쌀밥 닭고기미역국⑬⑮ 소시지볶음⑩⑫⑬ 팽이버섯양념구이⑤⑥⑬⑮ 시금치나물무침① 배추김치⑨⑬ 요구르트②	귀리밥 한우사골만두국①⑥⑩⑯ 오징어김치전①⑥⑨⑬⑰ 오이무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 쑥개떡&지짐꽃전	참치채소비빔밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 닭날개구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 열무김치⑨⑬ 색 다른 과일⑫ 에그타르트①②⑤⑥⑯
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
596.9 29.8 110.6 3.7	562 32.7 179.2 3.9	600.7 20.5 172.3 2	661.4 23.1 74.3 2.8	613.9 30 128.6 5.4
4/10 Mon 저탄소밥상	**4/11 Tue**	**4/12 Wed**	**4/13 Thu**	**4/14 Fri 금다날**
저탄소 급식의 날				금요일은 다 먹는 날
귀리밥 감자수제비국⑤⑥⑬⑱ 콩고기버섯탕수①⑤⑥⑫⑬⑱ 두부양념구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑬	검정쌀밥 모듬햄찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 갈치순살카레구이⑤⑥ 김가루파무침⑤⑥⑬ 열무김치⑨⑬ 아삭한 배	강황쌀밥 명태코다리국⑤ 도라지초무침⑤⑥⑬ 한우불고기⑤⑥⑯⑱ 배추김치⑨⑬ 호박죽⑬	차수수밥 우렁된장찌개⑤⑥⑬ 간장쪽갈비찜⑤⑥⑩ 계란말이① 배추김치⑨⑬ 브로컬리숙회⑤⑥⑬	자장밥반면반①⑥⑩ 유부계란국①⑤⑬ 돼지고기감정①⑤⑥⑩⑫⑬ 단무지⑬ 배추김치⑨⑬ 로컬딸기요구르트②
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
603.9 27.3 216.1 5.3	555.3 24 106.1 2.7	594 28.6 92.2 3.6	578.4 34.2 333.3 4.8	645.7 29.8 225.1 6
4/17 Mon 저탄소밥상	**4/18 Tue**	**4/19 Wed**	**4/20 Thu**	**4/21 Fri 금다날**
저탄소 급식의 날				금요일은 다 먹는 날
귀리밥 멸치떡국① 오징어볶음⑤⑥⑰ 메추리알조림①⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨⑬	보리밥 바지락살미역국⑱ 등갈비소스조림⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 연근우엉볶음⑤⑥ 쫄면무침⑤⑥⑬ 무김치⑨⑬	검정쌀밥 청국장찌개⑤⑨⑬ 닭살치즈볶음②⑤⑥⑤⑥ 상추부추무침⑤⑥⑬ 새우&김말이튀김①②⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬	강황쌀밥 감자탕⑤⑥⑨⑩ 부들어묵볶음①⑤⑥⑱ 계란당면전①⑫ 배추김치⑨⑬ 아삭한 배	베이컨파래볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑱ 시래기국⑤⑥ 치킨텐더⑤⑥⑫⑬ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 망고요거트②
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
610.6 27.1 102.5 2.9	613.4 27.9 96.3 5.5	651.4 30 256.5 8.1	572.4 25.3 114.1 2.3	636.9 29.6 147 3.2
4/24 Mon 저탄소밥상	**4/25 Tue**	**4/26 Wed**	**4/27 Thu**	**4/28 Fri 금다날**
저탄소 급식의 날				금요일은 다 먹는 날
차수수밥 순두부찌개①⑤⑨⑰⑱ 삼색계란찜① 참치김치볶음⑨⑬ 고구마전⑥ 배추김치⑨⑬	기장밥 꽃게찌개⑧⑰ 쇠고기장조림①⑤⑥⑯ 도토리묵&양념간장⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 스파게티&로제소스①②⑤⑥⑩⑫⑬	강황쌀밥 소고기영양탕⑤⑥⑯ 가자미순살튀김①⑥⑬ 감자볶음⑥⑩ 배추김치⑨⑬ 오디잼샌드위치②⑤⑥	귀리밥 오징어무국⑤⑥⑰ 닭봉조림⑤⑥⑱ 미나리무침①⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 옹심이떡볶이①⑤⑥	콩나물비빔밥⑤⑥⑯ 유부된장국⑤⑥ 치킨고구마튀김①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 김구이⑬ 열무김치⑨⑬ 토마토샐러드②⑫⑬
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
567.5 24.5 158.6 5.7	606.9 26.4 110.2 4	577.7 26 119.2 2.3	621.6 31.5 99.1 2.8	590.3 28 284.2 4

※ 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) ⑲잣등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎540-8906))으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 03. 31.

한 솔 초 등 학 교 장

저탄소 밥상
나와 지구를 위한 첫 걸음