



## 4월은 우리 함께 지구를 생각하는 달

### ① 식목일: 4월 5일

식목일은 나무를 아끼고, 많이 심는 것을 권장하기 위해 나라에서 제정한 국가기념일입니다.

### 나무를 왜 심어야 할까요?

#### ■ 공기정화 능력

가장 큰 이유는 '공기정화'인데요. 우리가 숨을 내쉴 때 나오는 이산화탄소(CO2)를 맑고 깨끗한 산소로 바꿔 줍니다. 국립산림과학원에 따르면 국내 자작나무 숲 1헥타르당 연간 이산화탄소 6.3톤을 흡수하고 5.0톤의 산소를 생산한다고 합니다. 이 산소량은 한 해 동안 20명의 사람이 숨 쉴 수 있는 양입니다.

#### ■ 자연적인 댐

나무는 비가 오면 빗물을 흡수하여 홍수를 막고 저장하고 있던 물을 천천히 계곡에 흘려보내 계곡물이 마르지 않게 합니다.

#### ■ 산사태 예방

우산효과-빗물을 받아내 토양에 들어가는 양을 조절합니다.

말뚝 효과-나무의 뿌리가 흙을 단단하게 잡아줍니다.

그물효과-나무의 뿌리가 그물처럼 되어 있어 흙을 움직이지 않게 해줍니다.



## ★ 식품 알레르기

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 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 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

### ■ 식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아니팔락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

## ② 지구의 날: 4월 22일

지구의 날은 환경 오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연을 보호하려는 마음에서 만든 기념일입니다. 우리나라에서는 모두 함께 같은 시간에 불을 끄는 등의 방법으로 이날을 기념하고 있습니다.

이번 기회에 먹을 만큼만 음식을 받고 있는지 평소에 내가 음식물쓰레기를 얼마나 만들고 있는지 생각해 보는 것이 어떨까요?

## ■ 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 관리방법입니다.

자료출처: 식품의약품안전처, 구글\*다음

# 2024. 4 학교급식 식단 안내

4/1 <b>Mon</b>	4/2 <b>Tue</b>	4/3 <b>Wed</b>	4/4 <b>Thu</b>	4/5 <b>Fri</b>
친환경찰현미밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 취나물무침 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 케이션샐러드(1.2.5.6.11.12.13.15) 배추김치(9) 빵이요 * 에너지/단백질/칼슘/철 800.8/44.1/175.2/4.1	친환경영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 들미나리무침(5.6.13) 야채샐러드(5.6) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 갓김치(9) 파인애플 고르곤졸라피자(2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.6/43.7/368.5/3.7	친환경찰보리밥 바질크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.16) 팽이유부된장국(5.6) 목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 두부샐러드(5.6.12.13) 배추김치(9) 해가득감귤&한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.8/35.2/226.1/4.1	친환경강황쌀밥 상색수제비국(1.5.6) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13) 달걀찜(1.2.5.6.8) 낙지새우당면볶음(2.5.6.9.12.13.16.18) 붓동결절이(13) 요거트&그라놀라(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.4/39.8/318.1/4.7	콩나물밥(5.6.16) 시래기된장국(5.6) 시금치나물 파채소불고기(5.6.13.16) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 식욕억제이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/27.1/187.9/4.5
4/8 <b>Mon</b>	4/9 <b>Tue</b>	4/10 <b>Wed</b>	4/11 <b>Thu</b>	4/12 <b>Fri</b>
친환경영양잡곡밥(5) 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 베이컨애호박볶음(5.10) 고추장채&꽃빵(5.6.10.12.13.18) 고등어구이/양념장(2.5.6.7.12.13.16) 깍두기(9) 과일샐러드&요거트소스(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.7/37.5/227.8/3.3	친환경흑미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 떡대자갈비찜(5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 흑임자연근샐러드(1.5.13) 배추김치(9) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.7/25.9/284.8/3.5	친환경찰보리밥 전주식콩나물국(5.9.17) 하트유즐리멸치조림(5.6.9.13) 열무배추겉절이(13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 연어스테이크(1.5.12.13) 초코쌀과자(1.2.4.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.6/42.9/224.4/3.0	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 맛초김탕수육(5.6.10.13) 말바라메(2) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.0/32.6/191.7/3.3	
4/15 <b>Mon</b>	4/16 <b>Tue</b>	4/17 <b>Wed</b>	4/18 <b>Thu</b>	4/19 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.13) 양배추쌈(5.6) 무말랭이무침(5.6.13) 마늘보쌈(5.6.10.13.18) 해물김치전(1.5.6.9.17) 보쌈김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.8/44.8/216.5/3.6	친환경홍곡쌀밥 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.15.16.18) 청양풍찜닭(5.6.13.15) 치즈감자그라탕(2.5.6.13.16) 오이달래무침(5.6) 배추김치(9) 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 920.7/35.2/244.1/4.1	친환경영양잡곡밥(5) 탄탄멘(2.4.5.6.9.10.13.16.17.18) 포도리코타치즈샐러드(1.2.5.6.11) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 스노우머니연새우가스(1.2.5.6.9.12.13.15) 배추김치(9) 후레쉬업(라이프&레몬주스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.7/22.8/127.9/2.8	친환경흑미밥 사골떡국(1.16) 아귀찜(5.6.13.18) 마늘종건새우볶음(5.6.9.13) 주꾸미삼겹살볶음c(2.5.6.10.12.13.16.18) 총각김치(9) 딸기찜포켓파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.8/33.9/200.7/5.1	마크니커리&난(2.5.6.10.12.13.16.18) 친환경찰현미밥 꽃게탕(5.6.8) 치킨가스/소스(1.2.5.6.15) 새송이양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 바로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.6/40.3/218.9/3.0
4/22 <b>Mon</b>	4/23 <b>Tue</b>	4/24 <b>Wed</b>	4/25 <b>Thu</b>	4/26 <b>Fri</b>
친환경귀리밥 종합어묵국(1.5.6) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 간장알리오치킨(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 쥬시콜(12) 콕샐러드(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/35.2/169.0/3.7	친환경귀리밥 종합어묵국(1.5.6) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 간장알리오치킨(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 쥬시콜(12) 콕샐러드(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/35.2/169.0/3.7	달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18) 마라탕(2.4.5.6.13.16) 김가루참나물무침 궤바로우(5.6.10.12.13.18) 파마두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 웃당블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.6/40.7/270.6/3.9	친환경녹차차데인밥 닭곰탕(1.15) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13) 전라도식콩나물잡채(5.13) 데리야까해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/40.2/212.5/3.5	친환경영양잡곡밥(5) 동태매운탕(5.6.9.13) 돈육김치볶음&온두부(5.9.10) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 미니클레이즈도넛(1.2.5.6) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/30.2/189.9/3.3
4/29 <b>Mon</b>	4/30 <b>Tue</b>	<b>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!</b> * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 아귀/가공품:국내산, 갈치/가공품:세네갈, * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		
미소된장국c(5.6) 병어감자조림(5.6) 청경채겉절이(5.6) 돈가스덮밥(가츠동)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 망고코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.4/28.8/141.4/2.6	친환경글로렐라밥 불낙전골(5.6.9.13.16) 꼬시래기무침c(5.6.13) 고구마무스닭갈비c(1.2.5.6.13.15) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/38.8/269.7/5.6			

### ◆알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)