



2023년 4월 영양소식 및 학교급식식단안내



알레르기 질환 바로알기!

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 진단과 관리



1. 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례



2. 식품 유발 검사

- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰



3. 혈액 검사



4. 피부반응검사

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 합니다.



식품 알레르기 증상



구토

두드러기

기침

배아픔

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

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시한 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.

알레르기 유발식품 표시

4월 24일 월요일

김치볶음(5.9.13.18.)
한우 쌀국수(5.6.9.15.16.18.)
돼지고기구이(5.10.13.)
배추겉절이(13.)
애플망고음료(2.5.13.)
상추쌈+쌈채소(1.5.6.18.)

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

식품 알레르기 관련 주의사항

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 영양선생님과 상담하고, 급식에 알레르기 음식이 있는지 매일 확인해요.
3. 증상이 심한 경우를 대비해 보건선생님께 약을 맡겨두어요
4. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요. 예) 달걀 -> 두부
고등어 -> 삼치

※ 4월의 절기(한식)-4월 6일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다. <쑥단자>





2023년 4월 학교급식 식단 안내



◇ 부송초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
다랑어: 원양산 미꾸라지:국내산
- * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 깻잎상추무침(5.6.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 돼지고기김치볶음(5.9.10.13.18.) 총각김치(9.13.) 새싹초코 롤케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.9/26.7/153.4/2.8	보리밥 꽃게해물탕(5.6.8.13.17.18) 콩나물무침(5.) 크림떡볶이 (2.5.6.10.13.16.18.) 삼치구이+풍미간장소스 (2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플(12.13.) 채소피클(선택)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.2/26.2/192.4/2.4	자장밥(2.5.6.10.13.16.18) 파송송 달걀국(1.9.13.) 도라지오이생채(5.13.) 배추김치(9.13.) 케이준샐러드(머스터드) (1.5.6.13.) 포도요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.6/30/297.9/3.1	현미밥 버섯매운탕수제비(5.6.13.) 꽃마늘무침(5.13.) 고무마감자옥수수크로켓 (1.5.6.10.12.13.) 돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과 방울토마토(선택)(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.9/27/179.7/3.4	차수수밥 불고기낙지찌개(5.13.16.) 시금치된장무침(5.6.18.) 닭불고기(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 깻잎절임(선택)(5.6.13.18) 미니카야팜파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.1/25.8/159.1/3.1
4/10 Mon	4/11 Tue 지구를 지키는 저탄소 밥상	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
칼슘참쌀밥 돼지고기두부김치찌개 (5.9.10.13.18.) 애호박느타리볶음(5.) 건파래볶음(5.9.13.) 오리간장불고기 (2.5.6.8.9.13.18.) 총각김치(9.13.) 봄이니까~ 숙절편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/23.2/274/4.5	유기농쌀 귀리밥 배추된장국(5.6.13.18.) 새우무조림(선택)(5.6.9.13.18.) 숙주나물(18.) soy고구마크림렛 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 익산일 모닝빵+익산말기 쟀 (1.2.5.6.13.) 100% 배주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.1/21/238.7/3.8	한우잡채밥(5.6.13.16.18.) 유부맑은국(5.6.13.18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 바삭편지 유린기(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 콜라비생채(선택) 떠먹는 요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/19.7/206.6/6.8	홍미밥 국수장국(1.5.6.9.13.16.) 돼지고기수육 (5.6.9.10.13.18.) 취나물깨소스무침(5.6.18.) 연이나물절임(선택) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.2/28/153.4/4.3	녹미밥 된장찌개(5.6.13.16.18.) 당면잡채 (1.5.6.10.13.16.18.) 연근유자절임(선택)(13.) 오징어볶음(5.17.) 배추김치(9.13.) 웃당말기요구르트(2.) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/26.1/205.7/2.8
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
현미밥 한우사골곰탕(5.6.16.18.) 비름나물쌈장무침(5.6.18.) 매콤어묵볶음(1.5.6.13.18) 바삭 새우까스 (1.5.6.8.9.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.4/19.1/146.5/3.6	녹미밥 얼큰 순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18.) 상추들깨겉절이(5.6.18.) 폭찹(5.6.10.12.13.16.18.) 삼색달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 상큼 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.4/33/164.8/3.8	새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 어묵국(1.5.6.13.16.) 참나물오이무침(5.6.13.) 돼지고기케찹렛+소스 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 자두주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.7/28.1/118.9/2.9	기장밥 우렁된장국(5.6.13.18.) 연근강정(5.6.13.18.) 숙주미나리무침 한우불고기(5.6.13.16.18) 배추겉절이(13.) 쿠키앤크림 슈 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.8/27.5/312.4/5.2	보리밥 행간치찌개 (2.6.9.10.13.15.18.) 건과류멸치볶음(4.5.9.13) 당호박달걀(5.6.13.15.18) 배추김치(9.13.) 청경채사과무침(13.) 연유토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.7/29.8/210/3.4
4/24 Mon	4/25 Tue 지구를 지키는 저탄소 밥상	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
홍미밥 김치볶음(5.9.13.18.) 한우 쌀국수 (5.6.9.15.16.18.) 돼지고기구이(5.10.13.) 배추겉절이(13.) 애플망고음료(2.5.13.) 상추쌈+쌈채소(1.5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.5/29.9/163.1/4.1	유기농쌀 현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 파리에추리알조림 (1.5.6.13.18.) 시금치나물 우리밀우동+해물볶음 (5.6.9.13.17.18.) 총각김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.3/23.5/188.6/4.3	치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.18.) 팽이버섯맑은국(5.6.13.) 오이골뱅이사과무침(5.6.) 참쌀탕수육+오렌지소스 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13.) 100%사과즙(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.9/29.5/113.6/7.1	귀리밥 모듬버섯찌개(13.16.) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 오이고추무침(1.5.6.18.) 애호박전&식물성햄전 (1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 요구르트(80) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/24.1/276.1/3.8	우리밀밥(6.) 돼지뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 열갈이배추나물,된장(5.6.) 울외장아찌무침(13.) 구이김(13.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 소떡소떡(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.3/32.5/214.3/5.1

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 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

급식 맛있게 먹고 환경 살리는 5가지 방법

우리 모두 깨끗한 접시로 행복한 지구를 만들어요!

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개,
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 안 거 알고 있었나요?



1
딱
먹을 만큼만 받아요.



2
부족하면 다 먹고
더 받아요.



3
음식을 가리지 않고
골고루 먹어요.



4
쭉쭉쭉쭉
남은 음식물을 줄여요.



5
올바른 식습관으로
배도 채우고,
환경도 살리고!



6
감사한 마음으로
먹어요.

