



## 2022년 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

배앓음

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 10일 화요일

현미밥/쇠고기무국(5.6.13.16.)  
감자채볶음(2.5.6.10.)  
오리양념볶음(2.5.6.8.9.13.18.)  
건파래볶음(5.9.13.)  
각두기(9.13.)  
방울토마토(12.)

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 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.

### ※ 4월의 절기(한식)-4월 6일

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





## 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 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



4/1 **Fri** 생일밥상

참쌀밥  
생일미역국(5.6.13.16.)  
시래기지짐(선택  
식)(5.6.9.13.18.)  
콩나물무침(5.)  
치즈없는 닭고기볶음  
(5.6.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
새싹보리머핀(1.2.5.6.)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
518.3/27.2/214.9/2.6

4/4 **Mon**

홍미밥  
배추된장국(5.6.13.18.)  
우렁조림(5.6.13.18.)  
삼색겨자냉채(1.5.6.13.)  
돼지고기채소볶음  
(5.6.10.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
츄러스(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
555.6/24.1/184.6/2.5

4/5 **Tue**

찰현미밥  
쇠고기숙주국(5.6.13.16)  
메추리알조림(1.5.6.13.18)  
도토리묵상추무침  
(5.6.13.18.)  
오징어김치부침  
(1.5.6.9.13.17.18.)  
백김치(9.13.)  
유기농쌀 식혜  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
550.8/20.3/128.8/3.1

4/6 **Wed** 수다날

카레밥(1.2.5.6.10.  
12.13.15.16.18.)  
유부맑은된장국  
(5.6.13.18.)  
닭고기커들렛  
(1.2.5.6.13.15.)  
상추들깨겉절이(5.6.18.)  
배추김치(9.13.)  
짜먹는젤리(사과,100)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
619.4/25.7/142.7/3

4/7 **Thu**

차수수밥  
뜨락만두 김치국  
(1.5.6.9.10.13.16.18.)  
데친 브로콜리(5.13.)  
멸치아몬드볶음  
(5.6.13.18.)  
한우불고기  
(5.6.13.16.18.)  
총각김치(9.13.) / 딸기  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
602.6/30.8/134.2/3.5

4/8 **Fri**

우리밀밥(6.)  
빼없는감자탕  
5.6.10.13.18.)  
달걀오븐팬구이  
(1.2.5.6.10.15.)  
근대무침(5.6.18.)  
두부새우관동볶음  
(1.2.5.6.9.12.13.16.)  
배추김치(9.13.) / 사과  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
578.3/29.2/239.1/4.7

4/11 **Mon**

현미밥  
쇠고기무국(5.6.13.16.)  
감자채볶음(2.5.6.10.)  
오리양념볶음  
(2.5.6.8.9.13.18.)  
건파래볶음(5.9.13.)  
깍두기(9.13.)  
방울토마토+사과(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
559.7/20.9/132.1/3.2

4/12 **Tue**

보리밥  
꽃게해물탕  
(5.6.8.13.17.18.)  
로제떡볶이(1.2.5.6.10.12  
.13.15.16.18.)  
김말이구이  
(1.5.6.10.13.16.18.)  
백김치(9.13.)  
콜라비생채  
파인애플e(12.13.)  
양파초절임(5.6.13.18.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
559.5/15.7/135.3/5.4

4/13 **Wed** 수다날

자장밥  
(2.5.6.10.13.16.18.)  
새우호박맑은국(9.13.)  
도라지오이생채(5.13.)  
돼지고기표고탕수  
(5.6.10.11.12.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
요구르트(60)(2.)  
데친 목이버섯(5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
553.7/25.7/274.9/2.2

4/14 **Thu**

흑미밥.  
녹두죽(13.15.)  
파스타 미트볼  
(1.5.6.10.12.13.15.16.18)  
배추나물  
깨두부와 김치볶음  
(5.9.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
바람떡(5.13.)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
602.6/24.2/128.6/4.3

4/15 **Fri**

차조밥  
건 새 우 아 육 국  
(5.6.9.13.18.)  
숙갓나물(4.)  
미역오이초무침(자율배  
식)(5.13.)  
매실고추장불고기  
(5.6.10.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
치즈볼(1.2.5.6.)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
545/25.3/237/2.7

4/18 **Mon**

차수수밥  
햄김치찌개  
(2.6.9.10.13.15.18.)  
닭고기간장볶음  
(5.6.13.15.18.)  
미역줄기볶음  
옥수수맛살부침(1.5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
감귤젤리(1.2.5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
565.3/28.5/153.2/2.8

4/19 **Tue**

녹미밥  
한방닭곰탕(13.15.)  
숙주나물(18.)  
감말랭이무침(5.)  
김치스파게티  
(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18)  
고등어카레구이  
(2.5.6.7.13.16.)  
깍두기(9.13.)  
떠먹는요구르트(2.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
625.1/28.2/214.2/3.5

4/20 **Wed** 수다날

약고추장비빔밥(5.10.16.)  
모양어묵국(1.5.6.13.16.)  
황포묵무침(5.6.13.18.)  
고구마치즈롤까스  
(1.2.5.6.10.)  
배추김치(9.13.)  
요구르트(80)(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
580.9/22.8/292.5/2.5

4/21 **Thu**

참쌀밥  
오징어무국(5.6.13.17.)  
시래기지짐(5.6.9.13.18.)  
시금치나물  
수제떡갈비&도핑  
(1.2.5.6.10.13.15.16.18)  
배추김치(9.13.)  
배  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
543.5/23.2/157.5/2.9

4/22 **Fri**

찰현미밥  
동태매운탕(5.13.)  
연근강정(5.6.13.18.)  
돼지갈비찜  
(5.6.10.13.18.)  
총각김치(9.13.)  
청경채겉절이(13.)  
딸기&와플(1.2.5.6.13.)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
611.6/33.2/207.1/3.3

4/25 **Mon**

찰흑미밥  
감자수제비국(5.6.13.)  
새우조림(선택  
(5.6.9.13.18.)  
메추리알조림  
(1.5.6.13.18.)  
콩나물해초무침(5.13.)  
배추김치(9.13.)  
치킨샐러드(1.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
587.9/27.8/185.5/3.4

4/26 **Tue**

찰기장밥  
우렁된장국(5.6.13.18.)  
두부조림(생두부)(5.13.)  
오이고추무침(1.5.6.18.)  
열갈이배추나물(5.6.)  
코다리강정  
(5.6.12.13.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
참외  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
562.6/28.6/400.3/4.3

4/27 **Wed** 수다날

비벼먹는 찜닭  
(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)  
팽이버섯맑은국(5.6.13.)  
오이양배추무침(5.)  
찰도그를  
(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
사과쥬스(5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
628/29.5/159.4/3.3

4/28 **Thu**

귀리밥  
순두부찌개(1.5.13.17.)  
오랑장육(5.6.10.13.18.)  
참나물오이무침(5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
요구르트(125)(2.)  
상추쌈(1.5.6.18.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
576.6/34.9/180/3.9

4/29 **Fri**

녹미밥  
된장찌개(5.6.13.16.18.)  
당면잡채  
(1.5.6.10.13.16.18.)  
연근유자절임(자율)(13.)  
오징어볶음(5.17.)  
배추김치(9.13.)  
웃담딸기요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
571.5/25.4/202/2.2

◇ 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