



4월 영양소식

nutritive news

제2024 -37호
 발행처: 이리동산초등학교
 영양상담실 ☎ 857-2237

★ 식품알레르기

❁ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.
혈압이 낮아져서 머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,
빨간 점이 나고
몸이 가려워요.

❁ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

- ① 난류(가금류에 한함) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아
 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기
 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(전복, 홍합, 굴 포함) ⑲ 잣

식단표

팔밥

쇠고기미역국5.6.16.
 쥐포고추장조림5.6.13.
 치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
 겨울초된장우침5.6.13
 깍두기9. 토마토12.
 우유2.

*식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

❁ 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, 급식에 들어 있는 식품을 확인하도록 해요.

★ 봄 나물 먹어 봄~? 봄나물 이야기

여러분은 봄이 왔다는 것을 어떻게 알 수 있나요? 선생님은 봄에만 먹을 수 있는 나물들이 식탁으로 올라와 인사를 하면 '드디어 추운 겨울이 가고 따뜻한 봄이 왔구나!'하고 반가운 마음이 들어요.

봄이 되어 산이나 들에 피는 나물들을 봄나물이라고 해요. 봄에는 특히 날씨가 따뜻해지면서 몸이 무거워지거나 쉽게 피로해질 수 있는데, 봄나물들을 먹으면 VitC처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 지낼 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아볼까요?

	이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 냉이! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온 대요.
	특 쏘는 매운 맛과 향이 있는 달래 는 된장찌개에 넣어 끓여먹거나, 양념간장을 만들어 비빔밥으로 먹어요.
	우리나라 단군이야기에 나오는 쑥! 곰이 쑥과 마늘을 먹으며 동굴 속에서 백일을 버텨서 사람이 될 수 있었어요.
	봄나물의 제왕이라고도 불리는 두릅! 두릅나무에 자라나는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.
	마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 돌나물! 돌이나 산기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.



4월 학교급식 식단 안내



4/1 M 생일축하의 날	4/2 Tu	4/3 W 수다날	4/4 Th	4/5 F 초록급식의 날
친환경쌀밥 소고기미역국(16) 순살닭감자볶음(5.6.13.15) 어묵부추잡채(1.5.6) 숙주미나리무침 배추김치(9) 진달래설기 *에너지/단백질/칼슘/철 519.2/20.4/75.1/2.5	친환경잡곡밥(5) 모듬햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 시금치나물 수제참쌀탕수육 (1.5.6.10.11) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 562.0/30.9/162.2/1.9	친환경잡쌀밥 아욱된장국(5.6) 목살찜스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 치커리유자청무침(13) 미토마토스파게티 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 557.0/27.6/272.3/2.4	친환경차수수밥 새알심만두국 (1.5.6.10.16.18) 돈육메추리알장조림(1.10) 참나물무침 오리불고기 배추김치(9) 사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 582.5/24.6/102.8/2.6	친환경차조밥 김치콩나물국(5.9) 콩단백솔불고기채소볶음 (5.6.12.13) 청경채나물 두부텐더구이(5.6.13) 총각김치(9) 바나나&청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 562.4/23.6/93.8/2.3
4/8 M	4/9 Tu	4/10 W 수다날	4/11 Th	4/12 F
한우불고기덮밥(13.16) 배추된장국(5.6) 상추들깨무침 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 271.1/20.0/96.1/2.1	친환경찰기장밥 바지락순두부찌개(1.5.18) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 썩갓두부무침(5) 연양식바삭불고기/레몬소스 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) / 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 509.3/17.4/59.9/2.6	22대 국회의원 선거	친환경찰흑미밥 오징어무국(17) 닭고기스테이크 (2.5.6.12.13.15) 도토리묵야채무침 미역줄기볶음 배추김치(9) 미니팔미어파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 601.9/23.5/61.9/1.8	친환경쌀밥(작은밥) 자장면(5.6.10.13) 달걀실파국(1) 꼬들단무지무침 참쌀꿔바로우탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 565.2/20.8/241.2/5.8
4/15 M	4/16 Tu	4/17 W 수다날	4/18 Th	4/18 F
친환경잡쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 비름나물무침 쫄면야채무침(5.6) 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 621.3/21.1/107.2/2.2	친환경찰보리밥 니모어묵국 (1.5.6.9.13.17) 친환경콩나물무침(5) 돈육버섯불고기(10) 비엔나소시지채소볶음 (2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9) 슈크림찰호빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.2/36.7/112.7/2.3	햄김치볶음밥 (1.2.5.10.12..) 유부된장국(5.6) 순대채소볶음 (2.5.6.10.13.16) 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 취나물무침 / 깍두기(9) 달콤한라봉주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 603.8/22.1/171.4/3.3	친환경잡쌀밥 한우육개장(16) 안동식찜닭 (5.6.13.15.18) 알감자불어묵조림(1.5.6) 브로콜리/초고추장(5.6.13) 물방울츄러스(1.2.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 623.2/25.2/74.0/2.6	곤드레나물밥&양념장 (5.6.13.16) 전주식콩나물국(5.17) 돼지고기사태떡찜 (5.6.9.10) 삼색햄달걀말이 (1.5.6.10.) 오이부추무침 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 438.3/29.0/83.5/2.2
4/22 M	4/23 Tu	4/24 W 수다날	4/25 Th	4/26 F
친환경찰흑미밥 동태매운탕(5) 오향장육(5.6.10.13) 상추/쌈장(5.6) 깻잎고기완자전 (1.2.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 수제블루베리요거트(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 626.9/35.2/219.4/1.6	친환경찰흑미밥 순두부찌개 (5.6.9.10.12.13.15.16) 매콤la돼지갈비찜 (5.6.10.13) 김가루실파무침 오징어김치전(6.9.17) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 516.9/26.5/71.3/1.6	뿌러먹게주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 잔치국수(1.5.6.9) 세발나물초무침 국물떡볶이 (1.2.5.6.10.12.15.16) 닭봉데리야끼구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) 야구르트(애플망고)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 691.5/28.4/205.1/1.9	친환경잡쌀밥 배추된장국(5.6.9) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 가지나물무침 쇠고기볶음우동 (5.6.13.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 496.3/22.9/100.9/1.6	친환경찰기장밥 사골순대국 (2.5.6.10.13.16) 우유달걀찜(1.2.9) 한입떡갈비조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 오이고추쌈장무침(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 558.4/16.0/82.4/2.9
4/29 M	4/30 Tu	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://iridongsan.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관 ◇ 이리동산초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 고등어,갈치, 오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 야귀/가공품:국내산* *낙지/가공품:중국산 * 주꾸미/가공품:베트남산 * 명태:러시아산, 명태가공품:미국산 * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함 ◇ 알레르기 정보 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.		
친환경울무밥 돼지등뼈감자탕(10) 애호박나물 온두부/김치볶음(5.9) 수제순살치킨*뿌리링클시즈닝 (5.6.13.15) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 483.7/22.8/147.6/2.4	친환경통밀밥(6) 감자수제비국(5.6) 양배추찜/쌈장 제육볶음(5.6.10.13) 방울소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 715.3/28.6/61.7/1.4			