2023년 4월호
http://www.jangdong.es.kr/

영양소식
nutritive news

발행인 : 교 장 김 연 근
편집인 : 교 감 권 미 영
엮은이 : 영양교사 송 현 진
영양상담실 ☎ 070-4716-2154

<식품 알레르기 바로 알기>

❑ 식품알레르기란?

- 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.

❑ 식품알레르기 증상

두드러기 · 홍반 · 가려움증

기침 · 재채기 · 호흡곤란

복통 · 구토

의식 저하 · 전신 과민반응 쇼크

❑ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

4/6 Thu

친환경차조밥
쇠고기무국(5.6.13.16.)
돼지고기수육/야채쌈(5.6.10.)
갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)
보쌈김치(완)(9.)
블루베리설기(꽃)
* 에너지/단백질/칼슘/철
591.1/28.1/212.6/3.7

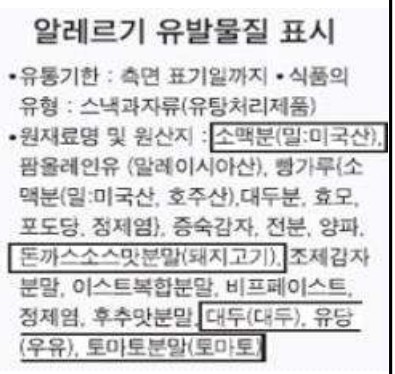
알레르기 정보

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

해당식품에 번호를 부여하였으니 특정식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면으로 미리 연락주시면 비상상황에 대처하도록 하겠습니다.

❑ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발 식품을 사용한 제품을 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인해야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급처치를 받도록 합니다.


알레르기 유발물질 표시

•유통기한 : 측면 표기일까지 • 식품의 유형 : 스낵과자류(유탕처리제품)
•원재료명 및 원산지 : 소맥분(밀:미국산), 팜올레인유 (말레이시아산), 탱가루(소맥분(밀:미국산, 호주산),대두분, 효모, 포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파, 돈까스소스맛분말(돼지고기), 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말, 대두(대두), 유당(우유), 토마토분말(토마토)

❑ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 알레르기 전문의의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

4월 학교급식 식단 안내

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
녹차카테킨쌀밥(친) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 숙주나물 순살닭갈비(5.6.15.) 열무김치(완)(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 543.2/34.3/197.3/4.4	버섯카로틴쌀밥(친) 해물짬뽕국(6.8.9.13.17.18.) 브로콜리,두릅숙회/초장(5.6.) 베이컨감자채볶음(5.10.) 배추김치(완)(9.13.) 아이스찰보리빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/30.7/203.1/5.8	산채비빔밥/약고추장(5.6.10.13.) 건새우미역국(5.6.9.13.18.) 달걀후라이(1.5.) 닭다리후라이드(1.5.6.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 달칩톡톡(식목일)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.6/30.6/331.3/4.3	친환경차조밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 돼지고기수육/야채쌈(5.6.10.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 보쌈김치(완)(9.) 블루베리설기(꽃) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/28.1/212.6/3.7	사과카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 콩나물맑은국(5.9.13.) 오곡고구마치즈롤까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 무생채 백김치(완)(9.13.) 떠먹는골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.7/28.9/318.7/4.7
4/10 Mon	**4/11 Tue**	**4/12 Wed 수다날**	**4/13 Thu**	**4/14 Fri**
친환경율무밥 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 콩나물파채무침(5.6.) 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10.13.16.18.) 총각김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.6/24.8/366.5/4.7	칼슘찹쌀밥(친) 육개장(사골)(13.16.) 돼지고기간장불고기(1.5.6.10.13.16.18.) 치킨너겟/머스터드(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 오이깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.8/32.8/148.8/2.7	친환경통밀밥(6.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 숯불갈비맛오리불고기(5.6.) 조기구이(5.6.) 쌈배추겉절이(9.13.) 우리밀생크림케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/27.9/216.2/4	친환경찰흑미밥 바지락순두부찌개(1.2.5.6.9.13.16.17.18.) 치커리오리엔탈무침(1.5.6.13.) 미트소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 한돈한우떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 애플망고라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695/33.7/372/5.2	달걀실파국(1.9.13.) 짜장면(1.5.6.10.13.16.) 고기부추따바오(1.5.6.10.13.16.18.) 반달단무지 후르츠탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/34.7/320.7/3.5
4/17 Mon	**4/18 Tue**	**4/19 Wed 수다날**	**4/20 Thu**	**4/21 Fri**
조각서리태밥(친)(5.) 꽃게오징어국(5.6.8.9.13.17.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 참나물무침 배추김치(완)(9.13.) 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.8/31.1/170.7/4.7	친환경차수수밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.16.18.) 비름나물무침(5.6.) 과일샐러드(1.5.12.13.) 스크램블드에그(1.5.) 장어데리야끼구이 총각김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.4/24.6/214.6/4.4	오리새우필라프(1.2.5.6.9.13.16.18.) 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 치커리오리엔탈무침(1.5.6.13.) 회오리감자(1.5.6.10.13.15.) 로제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.7/25.7/237.9/3.9	오색찰현미밥(친) 우렁된장찌개(5.6.13.18) 냉쫄면(1.5.6.13.16.18.) 제주청귤족발/상추쌈(5.6.10.) 배추김치(완)(9.13.) 블루베리마카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.8/38.8/424.6/8	친환경귀리밥 닭다리영양국(13.15.) 시금치나물 참치김치볶음(9.13.18.) 콘치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(완)(9.13.) 마시는샐러드그린(사과)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.2/36.9/182.6/4.2
4/24 Mon	**4/25 Tue**	**4/26 Wed 수다날**	**4/27 Thu**	**4/28 Fri**
친환경발아현미밥 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 반달단무지 꽈리고추메추리알조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 북경식꿔바로우(1.5.6.10.11.) 배추김치(완)(9.13.) 아이스슈(쿠키앤크림)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/25.4/336.7/5.8	친환경찰기장밥 시래기된장국(5.6.13.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.9.10.13.18.) 파프리카어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.8/26.8/206.5/3.1	돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 잎새만두찜(1.5.6.10.16.18) 오이부추무침(5.6.13.) 방울치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 유기농오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.2/22.1/236.8/2.4	친환경혼합잡곡밥(5.) 홍어매운탕(5.9.13.) 조랭이떡돼지갈비찜(1.2.5.6.10.13.16.18.) 메밀묵무침(3.5.6.18.) 수제고르곤졸라피자(1.2.5.6) 쌈배추겉절이(9.13.) 베스킨라빈스우유(포켓몬)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.2/38.9/576.1/3.6	날치알햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 콩나물맑은국(5.9.13.) 야채아삭피클(13.) 파닭치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(완)(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.5/26.1/277.7/3.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jangdong.es.kr->알림마당->맛있는점심->급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.