



배려하고 존중하는 민주시민 육성 8월 영양소식지

이리공고 제2024-117호
발송부서: 식생활관

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 식생활관 (063)722-3002

알레르기는 왜?



몸에 균이나 바이러스 등 이물질이 침투하면 몸은 대항세력인 항체를 만듭니다. 면역기능이 떨어지는 경우 이물에 대해 항체가 과민반응을 일으키는 것을 **알레르기**라 합니다.

1. 알레르기를 일으키는 대표적인 항원...

음식을 통해 들어오며 계란, 우유, 생선 등 식품속의 단백질이 알레르기를 일으키는 대표적인 식품인데 때론 밀가루, 메밀 등의 곡류, 호두, 복숭아 등의 과실과 일부 야채가 포함됩니다.

2. 음식물이 항원일 때 가장 좋은 예방법...

회피요법입니다. 성장기 어린이에게 너무 이걸 먹어도 되고, 저건 안 된다는 식의 교육은 아이에게 스트레스를 줄 뿐 아니라 영양장애를 일으키므로, 항원을 찾기 위해 식사일기를 써보고 그에 대한 대체 음식을 개발해야 합니다.

3. 특정 음식물이 항원이 아니라도 알레르기 체질인...

우유, 계란, 콩을 지나치게 많이 먹지 않도록 주의해야 합니다. 고단백 식생활은 어린이의 몸을 과민하게 만드니까요.

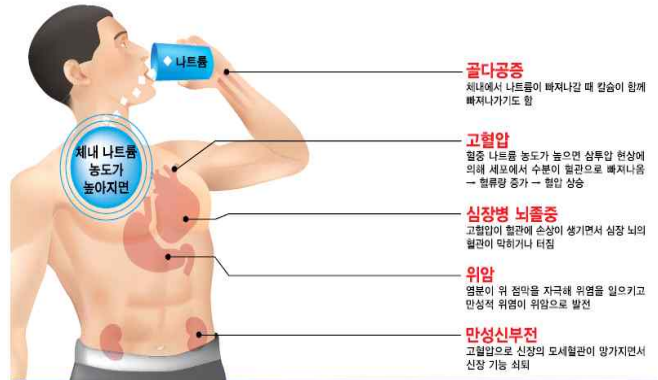
■ ‘빈그릇실천운동’ 가정에서도...

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용을 줄이고 남은 재원을 식품비로 활용하자는 취지에서 교내에서 **‘빈그릇 운동’(수다날)**을 실시하고 있습니다. 깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 가정에서도 남기지 않는 식사습관을 지도해주세요.

나트륨 줄이기 실천운동

나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

과다한 나트륨 섭취가 초래하는 질병



나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

나트륨!!

하루에 얼마나 섭취하고 있을까?

WHO 및 우리나라
최대 섭취 권고량
⇒ 2,000mg
우리국민 1인당 하루 나트륨 섭취량
⇒ 4,878mg(2010)



나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



소금 적게먹기 실천전략

- 가정에서 적게 넣고
- 급식에서 적게 담고
- 외식에서 적게 먹고

- ※ 가정에서 소금 적게 넣고 - 가정에서부터 심심한 맛에 익숙해지세요.
- 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 하게됩니다.
- ※ 급식에서 음식 적게 담고 - 짭 음식은 적게 담으세요.
- 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.
- ※ 외식에서 국물 적게 먹고 - 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.
- 국물 등 식사량만 줄어도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

■ 영양상담실 “톡톡”

허약, 비만, 특이체질 등 영양에 관한 상담 또는 건강한 식생활에 관심을 갖고 상담을 희망하는 학생들은 언제든지 **“영양상담실”** 찾아주세요

8월 식단					
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	19	20	21	22	23
조식		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	닭강정샌드위치 *(1.2.5.6.15) 음료(13)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	찰현미밥 얼갈이된장국 두부김치(5.9) 순살찜닭(5.6.15) 콩나물무침(5) 알타리김치(완)(9) 사과주스(13) 양념류(5.6.9.13)	귀리밥 참치김치찌개(5.9) 돼지갈비찜(간장)(10.13) 무화과샐러드/요거트 D(1.2.5.6) 야채달걀말이(1) 깍두기(완)(9) 우리밀도넛(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(소)(5) 버섯칼국수(6) 김치&고기만두찜 (1.5.6.10.16.18) 배추겉절이(13) 궁채간장절임 오렌지주스(13) 양념류(5.6.9.13)	찰보리밥 소고기미역국(16) 고등어감자조림(7) 오이무침 꼭참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) 샤인머스켓 양념류(5.6.9.13)	불고기야채비빔밥(1.10) 팽이버섯된장국(5) 짜리고추찜 무생채 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) 요구르트145(2) 양념류(5.6.9.13)
석식	참쌀밥 미트소스스파게티 (1.5.6.10.12.13.16) 닭고기우육(5.15) 콩나물무침(5) 목살참스테이크 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 소고기미역국(16) 참나물무침 청포묵무침 양념치킨가스 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참치야채비빔밥(5) 팽이버섯된장국(5) 오징어까스/소스 (1.5.6.13.17) 열무김치(완)(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) 음료(13)	참쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 순살찜닭(5.6.15) 쪽파김무침 음료(13) 치즈볼(1.2.5.6)	
	26	27	28	29	30
조식		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	햄버거* (1.2.5.6.10.12.15.16) 음료(13)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	잡곡밥(5) 마라탕(1.5.6.13.16) 공심채나물 닭갈비(15) 두부탕수(1.5.6.13) 배추김치(완)(9) 바나나우유(2) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 청국장찌개(5.9) 제육볶음(10) 잡채(10) 열무김치 모듬쌈/쌈장 포도 양념류(5.6.9.13)	밥버거(1.5.9) 미니열무국수(1.5.6.16) 샐은달걀(1) 그린샐러드(12) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 단무지 양념류(5.6.9.13)	찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 브로콜리/초장 우영어묵볶음(1.5.6) 고메함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(완)(9) 미숫가루(2.5) 양념류(5.6.9.13)	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 종합어묵국(1.5.6) 가지나물 분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 배추김치(완)(9) 콜피스(2) 양념류(5.6.9.13)
석식	참쌀밥 비빔막국수(3.4.6) 북어포미역국 고메함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 알감자버터구이(2) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9) 간장수육(5.6.10.13.18) 오이무침 화오리감자(5.6) 깍두기(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 미니쌀국수(16) 그린샐러드(12) 닭장각구이(5.6.12.13.15) 치즈스틱/케첩(1.2.5.6.12) 깍두기(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 열무된장국(5) 달걀찜(1) 양배추쌈 제육볶음(10) 배추김치(완)(9) 음료(13)	

※ 식품 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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

※ 우리학교 급식 식재료 원산지안내

친환경쌀(국내산), 김치(고춧가루포함,국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산),닭고기(국내산), 달걀(국내산), 오징어(국내산)

※ 매주 수요일 ‘잔반 없이 다 먹는 날’