



# 4월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며  
날로 변화하는  
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>

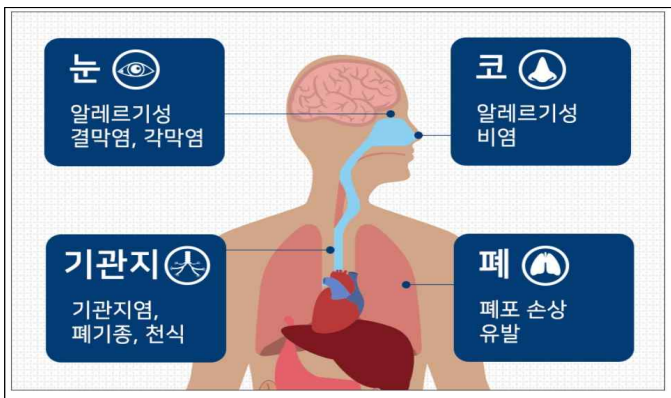
☎ 063-537-9145

## 미세먼지 예방에 도움이 되는 식품

### 대기의 불청객 미세먼지, 무엇인가요?

머리카락 굵기의 약 1/7정도(직경 10 $\mu$ m 이하)로 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지입니다. 호흡을 통해 우리 몸에 들어가기 쉬워, 기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기질환을 유발하므로 주의해야 합니다.

### 건강에 미치는 영향은?



### 식품으로 미세먼지를 예방해요!

#### 1. 혈액을 맑게 해주는 미나리

비타민과 무기질이 풍부하게 함유된 미나리는 체내 중금속을 흡수해 몸 밖으로 배출하는데 도움

#### 2. 독소 배출에 도움이 되는 마늘

마늘에 함유된 알리신이라는 성분은 미세먼지로 인해 체내에 쌓인 중금속 등의 각종 독소들을 체내로 배출하는데 도움을 주어 노폐물이 쌓이는 것을 억제

#### 3. 기도의 염증을 완화시켜주는 고등어

오메가-3 지방산이 풍부한 고등어는 기도의 염증을 완화시키고, 폐질환 증상을 개선하는데 도움

#### 4. 기관지에 좋은 모과

모과에 함유된 아미그달린이라는 성분은 기관지에 낀 가래를 줄여주는 작용을 하여 목감기 증상을 완화하고 기침을 멎게 하는 데 효과적

#### 5. 중금속을 배출하는 녹차

녹차에 함유된 탄닌성분은 미세먼지로 인해 체내에 유입된 중금속을 배출하는 역할과 기관지 내 미세먼지를 씻어내어 소변으로 배출시키는 효과

## 식품알레르기

식품알레르기가  
생겼어요



### ※ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡 곤란 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.  
겨울초원장무침5.6.13  
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.

[출처: 식품알레르기교육 참고자료(교육부) 식품의약품안전처, 식품안전나라]



## 4월 학교급식 식단 안내



	4/1 <b>Tue</b>	4/2 <b>Wed</b> 수다날	4/3 <b>Thu</b>	4/4 <b>Fri</b>
	차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 단호박닭조림(5.6.13.15) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 피망당면잡채.(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 642.2/32.6/200.3/3.9	쇠고기야채비빔밥(5.13.16) 얼갈이된장국(5.6.9) 두부약고추장(5.6.13) 달걀후라이(1.5) 통살새우까스/소스(1.5.6.9.13) 부추무생채(13) 홍삼ABC주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 739.7/28.1/256.1/4.0	현미찰쌀밥(친환경) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오징어표고장조림(1.5.6.13.17) 시금치무침(5.6) 두부전/양념장(1.5.6.13) 배추김치(9) 과일(사과,배) *에너지/단백질/칼슘/철 698.3/32.6/196.8/4.1	귀리밥(친환경) 대구매운탕(5.6.9) 오향장육/부추무침(5.6.10.13.18) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(9) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 685.7/29.8/163.5/4.8
4/7 <b>Mon</b>	4/8 <b>Tue</b>	4/9 <b>Wed</b> 수다날	4/10 <b>Thu</b>	4/11 <b>Fri</b>
찰흙미밥(친환경) 새우살맑은순두부국(1.5.6.9.13) 미나리무침(5.6) 김말이떡볶음(1.5.6.12.16) 닭갈비살오븐구이(5.6.13.15) 배추김치/갯김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 728.1/30.3/193.3/6.6	우리밀밥(친환경)(6) 청국장찌개(5.6.9) 참나물배초무침(5.6.13) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13) 양송이치즈오믈렛(1.2.5.12) 배추김치(9) 수제초코머핀(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 653.9/36.6/267.2/4.7	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 건새우아욱국(5.6.9) 치커리사과유자청무침(1.2.5.6.12.13) 소떡소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 우당요구르트(블루베리)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 735.0/36.1/350.0/3.7	찰기장밥(친환경) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 해물야채소스볶음(1.5.6.9.13.17.18) 머위나물.(5.6) 게살모듬버섯전(1.5.6.8.18) 배추김치(9) 배,방울토마토(친환경)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 650.5/31.4/218.1/3.4	찰흙미밥(친환경) 꽃게된장국(5.6.8.9.13.17) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물냉채(1.5.6.8.13) 간장깻잎(5.6) 배추김치(9) 소보로호오리감자(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 656.4/23.4/190.0/2.6
4/14 <b>Mon</b>	4/15 <b>Tue</b>	4/16 <b>Wed</b> 수다날	4/17 <b>Thu</b>	4/18 <b>Fri</b>
현미찰쌀밥(친환경) 근대된장국(5.6.9) 상추쫄갓무침(5.6.13) 오리고기간장볶음(5.6.13) 코다리살강정(5.6.12.13) 배추겉절이(9) 포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 698.3/39.3/227.8/4.0	차수수밥(친환경) 낙지연포탕(5.6.9.13) 순살닭강초(5.6.13.15) 오이돌나물초무침(5.6.13) 한입군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 과일(사과,배) *에너지/단백질/칼슘/철 692.8/34.8/192.1/8.2	해물볶음밥(1.5.6.9.13.17.18) 자장소스(5.6.10.13.16) 콩나물무국.(5.9) 숙주단무지채무침 닭봉바베큐소스구이(6.12.13.15) 깎두기(9) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 696.6/37.2/265.7/2.5	귀리밥(친환경) 우렁야채된장국(5.6.9) 연두부/양념장(5.6) 친환경양배추쌈(5.6.13) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 우리밀찰쌀도우넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 714.0/26.2/305.9/4.8	찰흙미밥(친환경) 육개장(당면)(5.6.13.16) 고등어매실된장구이(7) 시금치버섯무침(5.6) 동글비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 720.4/35.0/162.4/4.5
4/21 <b>Mon</b>	4/22 <b>Tue</b>	4/23 <b>Wed</b> 수다날	4/24 <b>Thu</b>	4/25 <b>Fri</b>
찰기장밥(친환경) 오징어향배죽국(5.6.9.13.17) 간장캐콤찜닭(5.6.13.15) 참나물무침(5.6) 미트라자냐(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 배,방울토마토(친환경)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 683.7/41.6/316.0/3.6	찰흙미밥(친환경) 조랭이떡국(1.5.6.16) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 쫄갓두부나물(5) 참쌀곰탕치볶음(5.13) 깎두기(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 716.0/26.3/217.2/4.0	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 두부팽이버섯국(5.6.9) 깻묵야채무침(5.6) 닭고기후라이드/칠리소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 딸기라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 691.6/31.2/227.9/9.7	과학관 체험의 날	우리밀밥(친환경)(6) 쇠고기우거지국(5.6.13.16) 돼지목살양념구이/파채(5.6.10.12.13) 청경채겉절이(5.6.13) 동태살애호박전(1.5.6) 배추김치(9) 찰쌀경단(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 731.4/35.4/325.6/4.1
4/28 <b>Mon</b>	4/29 <b>Tue</b>	4/30 <b>Wed</b> 수다날	◇ 정남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방아:국내산 * 갈치/가공품:세네갈/국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산, * 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용안함!	
차수수밥(친환경) 시금치된장국(5.6.9) 영양달걀찜(1.2.9.13) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) 애호박버섯볶음(5.9) 배추김치(9) 야채샐러드빵(1.2.5.6.10.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 685.6/34.0/367.6/3.8	현미찰쌀밥(친환경) 닭다리삼계탕.(1.15) 임연수구이(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 오이부추무침(5.6.13) 씨없는청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 688.5/33.6/135.9/6.4	후리가게김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 백짬뽕국(면)(5.6.9.13.17.18) 열무숙주나물 치킨커틀렛/소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추겉절이(9) 떠먹는요거트/초코볼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 746.7/37.4/358.2/3.4		

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>-학교소식-급식-급식게시판(식단)

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.