



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.

특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양 소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발 식품**을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양을 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리 방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

10월 14일 월요일

친환경정식밥

동태찌개(5.13)

느타리버섯에호박볶음(13)

파리고추매추리알조림(1.5.6)

크크치킨(1.5.6.15)

배추김치(9.13)

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

개천절 속 식재료 이야기

10월 3일은 단군왕검이 우리나라의 시초가 되는 고조선이라는 나라를 세워 '하늘이 열린 날'이라고 해서 개천절이라고 불러요.

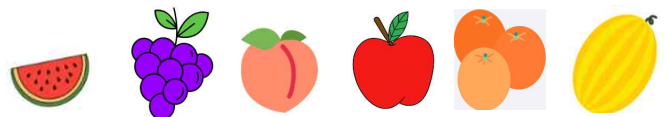
단군왕검의 이야기는 여러분도 아주 잘 알고 있을 텐데요. 특히 곰이 사람이 되기 위해 동굴에 들어가 100일 동안 썩과 마늘을 먹고 웅녀라는 사람이 되는 장면이 가장 유명하지요. 그런데 왜 하필 사람이 되기 위해서 썩과 마늘을 먹어야 했을까요?

썩과 마늘은 쓰고 매운맛이 나는 식재료로, 이야기 속에서 고난과 역경을 상징한다고 해요. 어두컴컴한 동굴에서 쓴 썩과 매운 마늘만 먹으며 100일을 버텨야 한다니, 상상만으로도 끔찍한데요! 그래서 곰처럼 사람이 되고 싶었던 호랑이는 새로운 생활에 적응하지 못하고 밖으로 나와버려 사람이 되지 못했지요.

고난과 역경을 딛고 사람이 된 웅녀가 낳은 단군왕검이 우리의 조상이라니, 왠지 우리 민족이 더 대단한 것 같은 기분이 들지 않나요?

한글날과 순우리말 음식 이야기

다음 중 순우리말로 이루어진 과일의 이름은 무엇일까요?



수박 포도 복숭아 사과 귤 참외

정답은 수박, 복숭아, 참외입니다!

포도, 사과, 귤은 한자로 이루어진 단어입니다.

포도는 포도 포(葡), 포도 도(萄), 귤은 귤 귤(橘)을 쓰고요. 사과는 모래 사(沙)에 열매 과(果)를 써서 만들어진 한자 단어라고 합니다. 과일뿐만 아니라 음식에도 아름다운 순우리말로 이루어진 것들이 많으니, 식단표에서 찾아보며 한글을 사랑하는 마음을 길러보면 어떨까요?



10월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 알레르기 정보 ◇</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>		<p>10/2 Wed 수다날</p> <p>매콤돈자장밥(5.6.10.13.16) 달걀파국(1.13) 꼬시래기무침(1.5.6.8.13) 참쌀탕수육*소스(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.6/20.7/217.4/7.0</p>	<p>10/3 Thu 개천절</p>  <p>10월 3일 개천절 민족 최초의 국가 고조선을 기념하는 국경일</p>	<p>10/4 Fri 그린데이</p> <p>친환경잡곡밥(5) 근대된장국(5.6.13) 지구샐러드*달콤D(1.5.6.12) 떡낙지볶음(5.6.13) 배추김치(9.13) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.3/20.6/221.2/2.8</p>
<p>10/7 Mon</p> <p>친환경차수수밥 나주곰탕(1.5.6.13.16) 참나물사과무침(5.6.13) 고구마달걀비(5.6.13.15) 미트볼떡강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/25.3/79.4/2.5</p>	<p>10/8 Tue</p> <p>친환경기장밥 건새우미역국(9.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 들깨불고기(5.6.10.13) 깍두기(9.13) 떠먹는요구르트(블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.8/21.4/325.9/1.3</p>	<p>10/9 Wed 한글날</p>  <p>10월 9일은 한글날, 한글을 사랑합니다!</p>	<p>10/10 Thu 현미데이</p> <p>친환경찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 열무나물(5.6.13) 갈치소금구이 깍두기(9.13) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/24.6/105.0/2.0</p>	<p>10/11 Fri 그린데이</p> <p>토마토편쌀밥(12) 나가사끼팍팍국 (2.5.6.9.13.15.16.17) 양상추황도샐러드(11) 생선까스*크리미어니언D(1.2.5.6.13) 도시락김 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.6/21.0/138.9/2.2</p>
<p>10/14 Mon</p> <p>친환경검정쌀밥 동태찌개(5.13) 느타리버섯애호박볶음(13) 짜리고추매추리알조림(1.5.6) 크크치킨(1.5.6.15) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/27.3/132.0/2.3</p>	<p>10/15 Tue</p> <p>강황라이스쌀밥 육개장(5.6.13.16) 세발나물(5.6.13) 달걀말이*케찹(1.5.12.13) 고등어구이(5.6.7) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.6/26.3/78.7/2.4</p>	<p>10/16 Wed 수다날</p> <p>친환경찰보리밥 쫄갓어묵우동(미나)(1.5.6.7.13.18) 브로콜리&초장(5.6.13) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 돈까스&브라운S(1.2.5.6.10.12.13) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/17.6/142.6/2.3</p>	<p>10/17 Thu 현미데이</p> <p>친환경발아찰현미밥 애호박고추장찌개(5.6.9.13.17) 훈제바베큐달걀겨자생채(13.15) 돈육김치볶음(5.9.10.13) 알타리김치(9.13) 망고사과(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/24.9/181.7/2.1</p>	<p>10/18 Fri 그린데이</p> <p>클로렐라쌀밥 오징어무국(9.13.17) 오이부추무침(5.6.9.13) 부링클아귀튀김(1.2.5.6.16) 배추김치(9.13) 우리밀슈크림빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/24.1/78.4/2.9</p>
<p>10/21 Mon</p> <p>친환경잡곡밥(5) 아귀찌개(5.13.17) 상추겉절이(5.6.13) 한우버섯불고기(5.13.16) 배추김치(9.13) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.2/30.8/140.4/3.8</p>	<p>10/22 Tue</p> <p>친환경차조밥 닭곰탕(5.6.13.15) 매콤돈사태떡볶(5.6.10.12.13.18) 꼬들오이지무침 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.6/30.7/89.4/2.1</p>	<p>10/23 Wed 수다날</p> <p>파인애플카오팳(5.6.15) 쌀국수(5.6.13.16) 수제오징어튀김(5.6.17) 배추김치(9.13) 무화과요거트샐러드(2.13) 적채무초절임(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.6/27.4/80.2/5.4</p>	<p>10/24 Thu 현미데이</p> <p>친환경찰현미밥 황태채무국(5.6.13) 돼지고기수육(10.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9.13) 짜먹는애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/29.7/127.4/1.8</p>	<p>10/25 Fri 그린데이</p> <p>참치김치볶음밥(5.6.9.13.16.18) 팽이버섯국(5.6.13) 궁중떡볶이(1.5.6.13.18) 달걀우라이&김가루(1.13) 깍두기(9.13) 블랙엔베리쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.9/25.2/158.2/3.6</p>
<p>10/28 Mon</p> <p>친환경검정쌀밥 맑은미역국(5.6.13) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5.13) 하트미니함박(2.5.6.10.16) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/24.5/59.5/1.7</p>	<p>10/29 Tue</p> <p>녹차카테킨밥 소고기무국(13.16) 부추겉절이(13) 직화오리간장불고기(5.6.13) 배추김치(9.13) 초코칩설기(1.2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/19.1/45.2/1.9</p>	<p>10/30 Wed 수다날</p> <p>귀리밥 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 꼬들꼬들유자단무지채무침(2.5.6) 새우튀김(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9.13) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/17.1/98.6/1.9</p>	<p>10/31 Thu 현미데이</p> <p>친환경발아찰현미밥 순두부팍팍국(5.6.9.13.17.18) 안동식찜닭(5.6.13.15) 시금치나물(5.6.13) 깍두기(9.13) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.8/28.1/67.9/2.2</p>	
<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇</p> <p>* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!</p>				
<p>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 수다날(잔반없는날)로 지정운영합니다. ◇ 한 달의 두 번 금요일은 그린데일로 육류를 제외한 식단을 운영합니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ https://school.jbedu.kr/jb-jinbuk→ 급식·보건마당 →급식게시판</p>				