



꽃가루알레르기

꽃가루 알레르기는 집 먼지나 진드기로 발생하는 알레르기와는 다르게 꽃가루가 원인이 되어 생기는 질환이다.

씨를 날리는 풍매화의 꽃가루가 코와 기관지에 들어가 알레르기성 호흡기 질환의 원인이 되는 것으로 특히 5월에 심하게 발생한다.

꽃가루 알레르기 증상

꽃가루가 몸속으로 들어오면 면역세포가 과잉반응을 일으켜 몸에 이상이 생기게 된다.



신체부위에 따른 증상

- **안구** : 눈물, 눈, 가려움증, 충혈 증상을 보이는 알레르기 결막염
- **코** : 재채기, 콧물, 코 가려움, 코 막힘이 있는 알레르기비염
- **기관지** : 기침, 가래 및 호흡곤란이 나타나는 알레르기 기관지염 또는 기관지 천식
- **피부** : 발진, 두드러기 또는 가려움증

꽃가루 알레르기 예방하는 방법

- 창문을 닫아 꽃가루가 들어오는 것을 막는다.
- 새벽, 아침에는 운동을 자제한다.
- 외출 시 마스크를 착용한다.
- 외출 후에는 옷을 세탁하고 몸을 씻는다.
- 물을 많이 마신다.
- 옷, 이불 등 빨래는 밖에 널지 않는다.



꽃가루 알레르기에 좋은 음식

▪ 무

무는 매운맛이 거담, 소염 작용을 합니다. 심한 코막힘으로 숨 쉬기 힘들 때는 무즙을 거즈에 적셔 코에 대면 콧속이 시원해지는 효과가 있다.



▪ 생강



생강은 몸을 따뜻하게 하고 콧물을 멎게 하는데 도움이 된다. 일반 생강차 보다 진하게 달여 수시로 먹으면 재채기와 콧물을 다스리는데 좋다.

▪ 대추

대추는 코의 점막을 강하게 해주므로 알레르기성 비염에 좋다. 각종 기관지나 호흡기 질환을 예방하고 기침으로 목이 부었을 때 대추차를 먹으면 목 통증이 완화되는 효과가 있다.



▪ 파



파는 뿌리가 차가운 기운을 몰아내는 작용을 합니다. 콧물이 심할 때 대파의 흰 뿌리를 달여서 하루 2~3회 마시면 효과를 볼 수 있습니다.

5월 학교급식 식단 안내

			5/7	5/8	5/9
			수	목	금
중식			<ul style="list-style-type: none"> - 참치채소비빔밥 (1.5.6.13.16.18) - 느타리버섯된장국 (5.6) - 달걀후라이 (1.5) - 해쉬브라운&케첩 (5.12) - 그릴숯불통닭다리 (2.5.6.12.15) - 배추김치 (9) - 망고바 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 부추달걀국 (1.5.6) - 돼지두루치기&두부 (5.6.9.10.13) - 치킨너겟&머스타드 (1.2.4.5.6.15.16) - 새송이버섯양념구이 (5.6.13) - 깍두기 (9) - 요거트 초코볼&크런치 (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) - 도토리묵상추무침 (5.6.13) - 도시락김 - 연양식불고기&콩나물무침 (5.6.10.13.15.16.18) - 배추김치 (9) - 딸기젤라또 (2)
			* 에너지/단백질/칼슘/철 954.0/43.8/129.7/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 983.5/39.8/162.8/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 949.9/29.4/225.1/3.0
석식			<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 떡만둣국 (1.5.6.10.13.16) - 숯불양념오리구이 (2.5.6.9.13.16.18) - 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) - 양배추숙쌈&쌈장 (5.6) - 배추김치 (9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) - 쫄면채소무침 (5.6.13) - 경양식돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) - 단무지 - 배추김치 (9) - 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 쇠고기무국 (5.6.16) - 오이부추무침 (13) - 닭볶음탕 (5.6.13.15) - 닭꼬치 (5.6.15) - 밥싸먹는오리햄 (1.2.5.6.16) - 배추김치 (9)
			* 에너지/단백질/칼슘/철 974.9/40.2/124.9/6.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 913.8/24.8/180.5/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 975.9/46.7/83.5/11.1

* 알레르기 정보 *

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

5월 학교급식 식단 안내

	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 나가사끼만두국 (1.5.6.9.10.13.16.17.18) - 매운돼지갈비 (5.6.10.13) - 야채스틱&쌈장(5.6) - 어묵잡채(1.5.6.13) - 깍두기(9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 마크니커리&난 (2.5.6.12.13.15) - 맑은미역국(5.6) - 양배추샐러드 (케요네즈소스) (1.5.12) - 한우스테이크&소스 (5.6.10.16) - 배추김치(9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 비빔막국수 (3.5.6.13) - 얼큰콩나물국(5.6) - 야채쌈&쌈장(5.6) - 배추김치(9) - 바람떡 - 수제족발 (5.6.10.13) 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 닭다리삼계탕(15) - 매콤콩나물무침(5) - 오징어김치전 (1.5.6.9.17) - 너비아니구이&파채 무침(5.6.10.13.16) - 배추김치(9) - 초코케이크(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 잔치국수(1.5.6) - 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15) - 숙주나물무침 - 삼색소시지채소볶음 (5.6.10.13.16) - 배추김치(9) - 청포도
	* 에너지/단백질/칼슘/철 985.7/33.1/158.1/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 889.7/27.3/151.6/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 924.3/41.1/173.0/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 934.1/33.2/106.7/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 978.7/44.3/122.1/2.5
석 식	<ul style="list-style-type: none"> - 킹콩가리치킨마요덮밥 (1.2.5.6.15.16.18) - 고추기름순두부찌개 (5.6.10) - 순대곱창볶음 (2.5.6.10.12.13.16) - 감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 배추김치(9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 간장달걀밥 (1.5.6.13.18) - 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18) - 매콤진미채조림 (5.6.13.17) - 갈비만두 (1.5.6.10.16) - 배추김치(9) - 워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> - 작은밥 - 맑은유부국 (1.2.5.6.7.9.13.18) - 깍둑무오이피클(13) - 두끼떡볶이 (1.2.5.6.12.13) - 지파이 (1.2.5.6.15.16.18) - 배추김치(9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 김치수제비국(5.6.9) - 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) - 매쉬포테이토로제 떡갈비(5.6.10.16) - 스팸구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 깍두기(9) - 카라멜포켓팝콘(2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> - 참치김치마요밥버거 (1.2.5.6.9.13.15.16.18) - 느타리버섯된장국 (5.6) - 코울슬로샐러드 (1.2.5.6.13) - 매콤사각어묵채볶음 (1.5.6.13) - 배추김치(9) - BBQ피자 (2.5.6.10.16)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 937.9/36.6/156.0/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 977.0/33.4/91.9/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 979.8/30.4/149.1/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 980.9/27.7/151.1/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 934.5/31.8/251.1/3.7

* 알레르기 정보 *

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

5월 학교급식 식단 안내

	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 한우마라탕 (1.5.6.13.16) - 순두부달걀찜 (1.5) - 오이부추무침 (13) - 껌바로우&소스 (5.6.12.15.16) - 배추김치 (9) - 열대과일 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 돈육두부김치찌개 (5.9.10) - 청양풍매콤찜닭 (5.6.13.15.16.18) - 시금치나물 - 옛날소시지달걀부침&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) - 깍두기 (9) - 요구르트 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) - 쫄면채소무침 (5.6.13) - 하트단무지 - 고구마치즈블럭카츠&소스 (2.5.6.10.12.17.18) - 배추김치 (9) - 망고푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> - 작은밥 - 동치미물냉면 (1.3.5.6.9.13.16) - 돈육간장불고기 (5.6.10.13) - 부추양파겉절이 (9.13) - 하트만두&양념간장 (1.5.6.10.16) - 배추김치 (9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 참치김치볶음밥 (5.6.9.16.18) - 크래미탕 (1.5.6.8) - 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) - 떡볶이 (1.5.6.12.13) - 달걀후라이 (1.5) - 깍두기 (9) - 뽕뽕코 (2)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 938.6/29.6/126.2/10.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 959.4/43.1/188.5/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 918.6/26.4/118.3/1.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 971.0/46.7/126.4/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 978.0/38.5/238.5/3.3
석 식	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 두부돈육된장찌개 (5.6.10) - 양념깻잎장아찌 (5.6.18) - 비빔채소만두 (1.5.6.10.13.16.18) - 오리훈제/머스타드/무쌈 (1.2.5.6) - 배추김치 (9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 햄감자고추장찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 애호박새송이볶음 (5) - 파채돈육고추장불고기 (5.6.10.13) - 도시락김 - 배추김치 (9) - 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 묵은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) - 연양식불고기 (1.2.5.16) - 매콤콩나물무침 (5) - 팍콘치킨&소스 (1.5.6.12.15) - 깍두기 (9) - 갈릭파이 (1.2.5.6) 	석식없음	석식없음
	* 에너지/단백질/칼슘/철 934.7/33.4/297.6/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 932.4/45.1/72.3/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 957.0/35.9/109.1/3.6		

* 알레르기 정보 *

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

5월 학교급식 식단 안내

	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> - 짜장덮밥 (2.5.6.10.13.16) - 고추기름순두부찌개 (5.6.10) - 삼치데리야끼구이 (5.6.13.15.18) - 단무지 - 배추김치 (9) - 미니핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.12.16) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 병천식얼큰순대국 (1.2.5.6.8.10.15.16.18) - 감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 매콤크런치생선까스&소스 (1.5.6) - 고기완자전 (1.5.6.10.16) - 깍두기 (9) - 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> - 작은밥 - 맑은유부국 (1.2.5.6.7.9.13.18) - 베이컨로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) - 크림치즈파이 (1.2.5.6) - 오이피클 - 트러플블랙치킨까스&치폴레마요소스 (1.2.5.6.12.15) - 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> - 녹차카테킨쌀밥 - 쇠고기무국 (5.6.16) - 매콤콩나물무침 (5) - 닭볶음탕 (5.6.13.15) - 달걀말이 (1.5) - 배추김치 (9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경혼합잡곡밥 (5) - 비빔막국수 (3.5.6.13) - 두부돈육된장찌개 (5.6.10) - 보쌈 (2.5.6.10.13) - 상추&쌈장 (5.6) - 배추김치 (9) - 던킨도넛 (2.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 922.9/36.4/169.4/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 985.8/34.3/199.8/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 937.7/36.0/180.4/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 846.6/38.9/86.1/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 982.0/46.6/152.5/4.6
석 식	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 얼큰콩나물국 (5.6) - 간장돼지갈비 (5.6.10.13) - 오이부추무침 (13) - 한글너겟&머스타드 (1.2.5.6.15.16.18) - 배추김치 (9) - 음료수 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 부추달걀국 (1.5.6) - 로제찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16) - 숙주나물무침 - 비엔나소시지구이&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) - 배추김치 (9) - 미니프링글스 (2.6) 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 참치김치찌개 (5.9.16.18) - 양배추숙쌈&쌈장 (5.6) - 배추김치 (9) - 아이스크림요구르트 (2) - 에그랑땡&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) - 직화불고기 (5.6.10.13) 	석식없음	<ul style="list-style-type: none"> - 어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) - 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) - 단무지 - 배추김치 (9) - 어니언토스트 (1.2.5.6) - 음료수 (2) - 날치알김치주먹밥 (9)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 977.5/40.3/142.9/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 953.2/40.7/182.0/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 967.2/45.5/202.0/4.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 938.4/28.9/160.2/2.6

* 알레르기 정보 *

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

◆식재료 원산지◆

(변동 있을시 별도표기)

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,
 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,
 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산,
 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,
 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산)
 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산,
 런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,
 바지락살:국내산, 게:중국산