



교 훈  
자율(自律)  
창의(創意)  
진실(眞實)

# 영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정 일 중 학 교  
2023년 3월 27일  
식생활교육관

☐ 정읍시 충정로 511번지

<https://school.jbedu.kr/jeongil-m>

☎(063)530-3570(교무실)

FAX (063)530-3566



## 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, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



## 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

### 알레르기 유발식품 표시

4월 3일 월요일

#### 친환경찰흑미밥

쇠고기미역국(5.6.16.18.)

표고버섯숙회(5.6.13.)

돼지불고기(5.6.10.13.18.)

배추겉절이(9.13.)

치킨스틱(1.5.6.15.18.)

공통양념(5.13.)

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



## 지구의 날

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동을 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.



## [아침 결식 예방]



아침 **밥**을 왜 꼭 먹어야만 할까요?

◆ 잠자는 중에 써버린 열량(300~500kcal)을 보충해 줘요!

- 아침을 거르면 오전 활동에 필요한 에너지가 부족
- 피로감을 느끼고 식은땀이 나며 어지럼증을 호소

◆ 학습 및 업무 증력을 높여줘요!

- 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당이 부족

◆ 장의 연동운동을 도와 변비를 예방해 줘요!

◆ 비만을 예방해 줘요!

- 공복의 시간이 길어질수록 섭취열량을 지방으로 축적 하려는 경향이 나타남

◆ 청소년의 성장을 도와줘요!

- 아침을 거르면 부족한 영양분을 근육과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 됨

◆ 성인병의 발생위험을 낮춰줘요!

- 아침을 거르면 혈액순환을 방해하는 혈소판이 증가



## 4월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만  
담았습니다.



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

쌀: 친환경쌀    콩:국내산, 두부콩:국내산  
배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)  
돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산  
쇠고기:국내산 한우/ 배추김치:국내산  
고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지:국내산  
갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산  
낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 영태:러시아산,  
다랑어: 원양산 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 ◇

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳자

4/3 <b>Mon</b>	4/4 <b>Tue</b>	4/5 <b>Wed</b> 수다날	4/6 <b>Thu</b>	4/7 <b>Fri</b>
<b>친환경녹미밥</b> 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 표고버섯숙회(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 치킨스틱(1.5.6.15.18.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 704/35.8/301.4/4.3	<b>친환경찰현미밥</b> 감자탕(5.6.9.10.13.18.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 당면콩나물무침(5.6.13.16.) 모듬소시지김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 도넛(미니핑크하트)(1.2.5.6.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/28.9/254.1/3.7	<b>카레라이스(2.5.6.10.13.16.)</b> <b>황태콩나물국(5.13.)</b> 치킨너겟(1.5.6.13.15.18.) 무생채(9.13.) 슈퍼슈프림피자(70g)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 참와-2/16 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/35.9/336.5/7.7	<b>친환경찰흑미밥</b> 닭우국(13.15.) 정통함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) 오이돌나물무침(5.6.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 698.5/32.8/258.1/3.8	<b>친환경찰보리밥</b> 얼갈이청국장(5.13.) 김치만두(1.5.6.10.16.18.) 편육(5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 공통양념(5.13.) 상추쌈(5.6.13.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 697.1/33.6/334.2/11.3
4/10 <b>Mon</b>	4/11 <b>Tue</b>	4/12 <b>Wed</b> 수다날	4/13 <b>Thu</b>	4/14 <b>Fri</b>
<b>친환경녹미밥</b> 돼지고기콩나물찌개(5.9.10.) 숙주미나리나물 닭갈비(5.6.13.15.18.) 모듬전(완자1개, 호박2, 새송이1)(1.2.5.6.10.13.15.16.17.18.) 배추겉절이(9.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 732.4/38.5/249/5.5	<b>친환경찰현미밥</b> 냉이미더덕된장국(5.6.9.13.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.) 삼색나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 바삭쫄깃핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 698/30.4/291.9/5.6	<b>치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.16.18.)</b> 종합어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 두름/초장(5.6.13.) 쪽파김치(5.6.9.13.18.) 스낵미니추로스(4개씩)(1.2.5.6.13.) 모듬과일(방울1, 파인2, 청포도6)(12.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철	<b>친환경찰흑미밥</b> 떡국(1.16.) 자반고등어조림(5.6.7.13.) 3색야채 피쉬바(1.5.6.8.9.12.17.18.) 돈가스(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추겉절이(9.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 757.3/40.3/245.2/3.7	<b>친환경찰보리밥</b> 실파게란국(1.13.) 김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) 굴뱅이시금치초무침(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 매콤오징어바(1.5.6.12.17.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/32.9/269.5/4.5
4/17 <b>Mon</b>	4/18 <b>Tue</b>	4/19 <b>Wed</b> 수다날	4/20 <b>Thu</b>	4/21 <b>Fri</b>
<b>친환경찰보리밥</b> 라면부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 양상추샐러드 감자채볶음 열무김치(완)(9.13.) 묵화송탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 706.9/24.7/302.6/7.1	<b>친환경찰흑미밥</b> 돼지고기김치찌개(5.9.10.) 안동닭찜(5.6.13.15.) 참나물무침 갈치구이(6.) 배추김치(9.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 710/35.6/281.9/3.8	<b>영양밥(5.6.13.16.18.)</b> 콩나물김치국(5.9.13.18.) 돌미나리고추장나물(5.6.13.18.) 부추무침(5.6.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 야채계란말이-1개(1.) 사과워터젤리(2.5.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 654.5/33/241.5/5.3	<b>친환경찰현미밥</b> 추어탕(5.6.13.18.) 닭강타조림(토막)(5.6.13.15.18.) 느타리애호박볶음 우리밀씨앗알호떡(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 702.8/27.1/374.3/5.5	<b>친환경찰보리밥</b> 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 머위나물(5.6.13.18.) 우리밀미트볼(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 공통양념(5.13.) 매콤바삭불고기샐러드(2.3.5.6.16.) 에너지/단백질/칼슘/철 693.7/30/247.2/4.3
4/24 <b>Mon</b>	4/25 <b>Tue</b>	4/26 <b>Wed</b> 수다날	4/27 <b>Thu</b>	4/28 <b>Fri</b>
<b>친환경녹미밥</b> 우렁면장국(5.6.13.18.) 상추오이겉절이(5.6.13.) 온두부/김치불고기(5.9.10.) 활짝핀떡갈비(1.2.5.6.15.) 고들빼기김치(구입)(9.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/39.4/563.5/5.4	<b>친환경찰현미밥</b> 썩국(5.6.9.13.18.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 우영어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 고기만두(1.5.6.10.16.18.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/27.1/267.6/9.5	<b>채소비빔밥(한돈)(1.5.6.10.13.16.)</b> 생홍합미역국(13.18.) 봄동무침(9.13.) 고사리돌깨나물(5.6.) 계란후라이(1.12.13.) 복숭아에이드(11.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 746.8/20.5/254.3/3.8	<b>친환경찰현미밥</b> 김치순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18.) 닭조림(1.5.6.13.15.) 잔멸치볶음(5.6.13.) 열무김치(완)(9.13.) 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 705.2/35.7/326.1/4.1	<b>친환경찰보리밥</b> 얼갈이된장국(5.6.13.18.) 오이도라지무침(5.6.13.18.) 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18.) 오곡고구마스트링롤가스(90g)(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 700/29.6/403.5/3.5

▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.

▶ 매주 수요일은 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.  
밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑥⑩을 포함합니다.

◇ 영양량 표시 정보 및 식재료 원산지 정보 안내 : <https://school.jbedu.kr/jeongil-m> → 학교소식 → 급식안내

◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.