



가정통신문  
제 2023-49호

## 4월 영양소식지

교무실 284-8805  
식생활관 231-9434  
<http://www.jhwasan.es.kr>



### 식품알레르기란?

일반인에게 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 해당 식품에 대해 과도한 이상반응이 일어나는 것을 말합니다.



### 식품알레르기 주요증상

식품알레르기는 특정음식을 섭취하거나 접촉할 때 마다 피부, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관을 통해 증상이 나타납니다. 원인식품 섭취량과는 상관없이 극소량을 먹더라도 증상이 심해지면 생명에 위협이 될 수 있습니다. 주로 피부(두드러기, 피부염), 위장(구토, 설사, 복통), 호흡기(천식, 비염), 전신적 및 기타(심혈관계, 신경계, 아나필락시스) 등의 증상이 나타납니다.



### 학교급식에서 식품알레르기를 예방해요!

#### <알레르기 예방수칙>

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 난다면 몸에 닿지 않도록 해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 급식 먹기 전에 상담하고, 알레르기 유발식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.
7. 정확한 진단없이 식품을 제한하면 영양불량의 위험성이 있기 때문에 진단 후 제한이 필요한 식품만 제한해요.

학교 식단에 표시하는 19가지 알레르기를 유발할 수 있는 식품의 종류는 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣"입니다. 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발 식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

[19가지 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 표시가 된 학교급식 식단표(예)]

4.13(월)	4.17(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥</li> <li>• 조랭이떡국①⑤⑥⑬⑯</li> <li>• 고등어갈자조림⑤⑥⑦⑬</li> <li>• 애호박버섯나물⑤⑥⑨⑬</li> <li>• 배추김치⑨⑬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 울무밥</li> <li>• 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬</li> <li>• 치즈달걀말이①②⑤</li> <li>• 한우연근조림⑤⑥⑬⑯</li> <li>• 취나물무침⑤⑥</li> </ul>



### 대체식품으로 영양부족을 피해요!

식품을 제한할 때는 고른 영양섭취에 신경을 써야 해요. 같은 식품군 안에서 대체식품을 선택해주세요.

예를 들어 우유대신 칼슘강화 두유를 마셔요!

식품	식품별 대체 식단
계란	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요</li> <li>■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체</li> </ul>
우유	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음</li> <li>■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려</li> </ul>
생선	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족 할 수 있음</li> <li>■ 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯으로 대체</li> </ul>
고기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음</li> <li>■ 철분이 많은 해조류, 생선류로 대체, 철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담</li> </ul>
콩	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김과자)</li> <li>■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체</li> </ul>
땅콩	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요</li> <li>■ 땅콩 알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 볼 것</li> </ul>



### 영양소식지 퀴즈

Q1. 화산이는 달걀과 조개를 먹으면 배가 아프고 몸에 두드러기가 납니다. 화산이가 주의해야 할 알레르기 식품번호는 몇 번일까요?

정답) ( )번, ( )번

Q2. 다음 퀴즈에 O,X로 답해주세요.

① 알레르기유발식품을 아주 소량먹으면 생명에 위협이 될 만한 반응을 일으키지는 않는다. ( )

② 알레르기에 대한 정확한 진단 없이 무분별하게 특정 음식을 제한해도 된다. ( )

Q3. 식품알레르기를 예방하기 위해서 초등학교생으로서 할 수 있는 일은 무엇이 있을까요?

정답)



## 4월 학교급식 식단 안내



### ◇ 알레르기정보

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

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.jhwasan.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.

4/3 월 생일밥상	4/4 화	4/5 수 수다날 식목일	4/6 목 한식	4/7 금
친환경찰보리밥 ♥소고기미역국(5.6.13.16.) ♥동인동찜갈비(5.6.10.) 콩나물무침(5.) 두릅&브로콜리숙회*초장(자율)(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.6/27.3/79.3/3.1	친환경발아찰현미밥 낙지연포탕(5.6.13.18.) 계란찜(1.5.) 깻잎장아찌(자율)(5.6.) 알리오리볼고기(5.6.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 507/26.3/101.6/4.4	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 미소된장국(5.6.13.) 꼬들단무지유자채(5.) ♥봄바치킨(오븐구이)(1.2.5.6.16.) 배추김치(9.13.) ♥지구사랑케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.9/28.8/77.2/2.8	친환경찰흑미밥 닭곰탕(5.6.13.15.18.) 돌나물오징어초무침(5.6.13.17.) 소세지야채볶음(1.5.6.9.10.) 깍두기(9.13.) 지짐꽃전*연유(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.4/26.7/61.4/2.5	클로렐라밥 황태채무우국(1.5.) 오향장육*쌈장(5.6.10.13.) 무말랭이무침(자율)(5.6.13.) 애기새송이볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.6/24.9/83.8/2.4
4/10 월	4/11 화	4/12 수 수다날	4/13 목	4/14 금 블랙데이
친환경차수수밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 감자채파프리카볶음(5.) ♥돈까스*소스(2.5.6.10.12.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.6/20.8/80.4/5.2	친환경차조밥 오징어무국(5.6.13.17.) 양배추쌈(자율)(5.6.13.) 치즈떡갈비(2.5.6.13.15.) 김자반(5.) 배추김치(9.13.) 카야버터바게트(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.7/33.9/73.6/2.8	♥봄나물꽃비빔밥*약고추장(5.6.13.16.) 건새우근대국(5.6.9.13.18.) 계란후라이(1.) ♥통갈비맛바(2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 무생채(자율)(9.13.) ♥바나나우유(포켓몬)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/28.7/212/7.2	발아현미밥 매운어묵국(5.6.7.) 온두부*볶음김치(5.9.10.13.) 한우불고기(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 492.4/31.4/117.2/4.4	친환경혼합곡밥(5.) ♥돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.) ♥짜장떡볶이(2.5.6.10.15.16.) 저염고등어구이(5.6.7.13.) 깍두기(9.13.) ♥수제딸기요거트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.3/23.8/157.6/2.4
4/17 월	4/18 화	4/19 수 수다날	4/20 목	4/21 금 지구의날 탄소중립실천의날(채식, 분리배출)
친환경귀리밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 간장양념찜닭(5.6.13.15.) 비빔쫄면(1.5.6.9.13.) 백김치(9.13.) 쿠앤크아몬드(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.9/36.3/133.5/5.5	친환경율무밥 순살아귀탕(5.6.13.) 야채계란말이(1.5.) 오리훈제*어린잎샐러드(2.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.9/30.7/72.4/4.2	포크스테이크덮밥(2.5.6.10.12.18.) ♥미니우동(2.5.6.13.16.) 야채피클(5.13.) 방울카프레제샐러드(자율)(2.5.6.12.13.) 단호박카츠(5.6.) 배추김치(9.13.) ♥망고젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/20.9/123.6/2.7	칼슘참쌀밥 ♥마라탕(순한맛)(1.2.4.5.6.9.10.15.16.19.) 고추파프리카잡채*미니꽃빵(5.6.10.13.18.) 난자완스*소스(5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.8/27.6/140.5/4.2	아미노라이스밥 콩나물김치국(5.9.13.) ♥미트라구스파게티(채식)(2.5.6.12.15.16.18.) 생선까스&알새우칩* 감귤타르타르소스(1.2.5.6.9.) 깍두기(9.13.) 요거타임(포도맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/20.2/224.3/2.8
4/24 월	4/25 화	4/26 수 수다날	4/27 목	4/28 금
친환경발아찰현미밥 순두부계란탕(1.5.13.) 쭈꾸미삼겹살불고기(2.5.6.10.13.16.) 가지탕수(2.5.6.12.16.18.) 배추김치(9.13.) ♥고르곤졸라파자(2.6.10.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.3/24/95.5/3.6	친환경찰보리밥 젓가락가래떡국(1.5.6.13.16.) ♥오징어김치전(5.6.9.13.17.) 허브치킨샐러드(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.6/30/81.7/3.5	우엉멸치볶음(1.5.6.) ♥한우살국수(5.6.15.16.) 버섯잔만두(1.2.5.6.10.16.18.) 양파초절임(자율) ♥콘소시지핫도그(2.5.6.10.12.) 배추김치(9.13.) 친환경비타민주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.6/21.8/189.5/6.9	강황밥 ♥부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 메추리알조림(1.5.) 가자미살카레구이(2.5.6.12.16.18.) 깍두기(9.13.) ♥아이스망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.9/30.8/102.6/3.7	홍곡쌀밥 ♥꽃게탕(5.6.8.13.18.) 참나물무침(5.6.13.) ♥함박스테이크& 양송이감자튀김*소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) ♥아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.2/20.4/110.3/3.6