



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2024년 4월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상영로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 <http://jinan.ms.kr>

4월 영양소식지

식품알레르기란 무엇일까요?

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 식품알레르기는 일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응입니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다.



1 소화기
구토, 설사



2 호흡기
기침, 알레르기 비염, 천식





3 피부
습진, 두드러기, 아토피 피부염



4 순환계
아나필락시스 쇼크

알레르기의 증상

알레르기와 식중독의 차이점은?

식중독은 독소 또는 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생 상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생 상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

학교급식 알레르기 유발식품 표시

학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품을 포함하여 음식명에 해당 식품의 번호 표시를 하고 있습니다.

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

식품알레르기 관리

- ✓ 병원에서 정확한 진단을 받습니다.
- ✓ 알레르기 유발 식품은 섭취하지 않습니다.
- ✓ 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 학생은 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
- ✓ 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
- ✓ 영양선생님과 영양상담을 하고, 학교급식 식단에 포함된 알레르기 유발식품을 확인하도록 합니다.
- ✓ 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 섭취하여 균형 잡힌 식사를 합니다.



응급 상황 시 돕기

- ✓ 아나필락시스 쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와주기
- ① 주변의 어른에게 알리기 → 119에 신고, 구급차 부르기
※ 주변에 어른이 없다면 다른 친구에게 도움 요청하고 친구 옆에 있기
- ② 친구가 편안한 자세가 되도록 돕기
- ③ 응급약물(자가주사용 에피네프린) 사용하기
※ 쓰러진 친구가 응급약물을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 돕기

4월 학교급식 식단 안내

◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

* 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩/두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우

* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산 * 아귀/가공품: 국내산

* 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쌈이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 두부/복은김치(5.6.9.13) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.3/32.9/223.7/4.5	혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 어묵야채볶음(1.5.6.13) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.0/36.4/238.9/3.8	카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 유부된장국(5.6) 감자튀김(5.6.12) 닭포치(5.6.15) 배추김치(9) 과일음료(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.0/31.4/160.7/11.2	찰보리밥 복어두부찌개(1.5) 메추리알장조림(1.5.6.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 마늘종볶음(5.6.9.13) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 844.1/46.6/347.9/5.0	차수수밥 불낙전골(5.6.16) 들나물초무침(5.6.13) 야채계란말이(1.5) 유린기(1.5.6.15) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.7/34.3/173.8/3.7
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 국회의원 선거일	4/11 Thu	4/12 Fri
찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시금치무침 미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 817.2/23.1/115.3/2.3	흑미밥 근대된장국(5.6) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 애호박볶음(5) 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 갈릭크루아상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.9/42.0/158.9/2.2		기장밥 쇠고기무국(16) 참나물무침 닭갈비(5.6.13.15) 만두탕수(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 망고음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.3/38.3/106.1/4.4	기장밥 콩나물국(5) 동파육(10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 가지무침(5.6) 배추김치(9) 도넛(미니)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.4/41.0/100.5/3.1
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
차수수밥 유부김치국(5.9) 오리훈제(1.2.5.6) 오이부추무침(5.6.13) 코다리강정(5) 깍두기(9) 츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.3/52.9/228.3/4.9	혼합잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.10.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주나물무침 갯잎전(완자)(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 830.1/38.1/106.7/4.3	짜장면(2.5.6.10.13.16) 계란국(1) 춘권(1.5.6.10) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 요구르트(2) 단무지무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 842.3/33.0/174.1/8.1	찰현미밥 돈뽕감자탕(5.10) 고구마맛탕(5.13) 안동찜닭(5.6.13.15) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 짜먹는젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.9/37.6/159.3/3.8	찰보리밥 어묵국(1.5.6) 근대된장무침(5.6) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.2/43.2/130.8/4.1
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
강황밥 아욱된장국(5.6.9) 떡볶이(신)(1.5.6.12.13) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 자두음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 867.1/23.8/304.6/2.5	차조밥 마라탕(1.4.5.6.12.13.16.18) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 890.3/45.9/109.8/3.5	콩나물밥(5.6.13.16) 감자고추장찌개(5.6.16) 치커리무침(5.6) 육전(1.2.5.16) 배추김치(9) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.7/39.8/125.3/5.5	차조밥 닭개장(15) 감자조림(5.6.13) 청포묵김가루무침 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.8/48.0/102.1/6.0	흑미밥 비빔면(1.5.6) 된장찌개(5.6) 오이고추된장무침(5.6.13) 목살오븐구이(10) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 850.8/37.3/201.3/3.3
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내: https://school.jbedu.kr/jinan-m → 학교소식 → 식생활관		
혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 닭오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 초코아이스찰떡(2.5.6) 연근조림(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.3/33.1/96.7/2.0	차수수밥 김치콩나물국(5.9) 두부조림(5.6.13.18) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 청경채볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.5/41.0/189.3/2.7			