



2023년 5월 영양소식

nutritive news

전주효자초등학교
영양상담실 ☎ 226-0616

알레르기가 뭐예요?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 말합니다.
우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

병원균은 아니지만 꽃가루를 마시거나 음식을 먹었을 때에도 우리 몸의 면역세포와 항체는 굳이 들어왔을 때처럼 공격을 하지요.



꽃가루를 마시고 코를 훌쩍거리는 어린이



우유를 먹고 눈, 귀, 입이 부은 어린이



민초를 마시고 심하게 재채기를 하는 어린이



색소가 있는 과자를 먹고 두드러기가 일어나는 어린이

알레르기 식품 공감하기

알레르기 유발하는 동·식물성 식품의 종류

식품류	종 류
육류	돼지고기, 닭고기, 쇠고기
생선류	고등어, 쥐치, 대구, 갈치, 꽁치, 정어리, 멸치, 황새치, 가자미, 연어, 홍어, 참치
해산물류	게, 새우, 오징어, 가리비, 문어, 전복
유제품	치즈, 요구르트, 아이스크림, 버터
계란	
빈대기	
과일류	복숭아, 사과, 수박, 딸기, 멜론, 배, 사과, 포도, 감, 자두, 무화과
곡류	메밀, 밀, 옥수수, 찹쌀
식물성	채소류 토마토, 양파, 콩, 무, 시금치, 흰 양배추, 오이, 상추, 호박, 토란
견과류	땅콩, 잣, 호두, 은행
기타	초콜릿, 인삼, 김

식품 알레르기의 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 물에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.



식품 알레르기 공감하기

표시되는 알레르기 유발성분은 무엇이 있나요?

- ▶ 식단표 기재 알레르기 유발식품(19종) 예시
알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶ 이들 식품을 사용하거나 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시 됩니다.

▶ 19가지 알레르기 유발식품 표시 식단표(예시)

5월 3일 수요일	5월 23일 화요일
<ul style="list-style-type: none"> 산채비빔밥/약고추장 5.6.10.13.16. 들깨무채국 13. 통살닭꼬치 2.5.6.12.15 치즈콘샐러드 1.2.5.13. 배추김치 9.13. 숙게떡 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰기장밥 우리밀감자들깨수제비탕 5.6.13. 오징어야채볶음 5.6.13.17. 한돈한우떡갈비/야채샐러드 1.2.5.6.10.12.15.16.18 배추김치 9.13. 수박

2023년 5월 식단 안내

(알레르기 유발식품 표시)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
[수·다·날]				
5.1	5.2	5.3	5.4	5.5(어린이날)
<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀강황밥(5.12.) 닭가슴살(1.13.15.) 생선가스/알새우칩(1.2.5.6.9.13.) 종각김치(9.13.) 채소밥/참치(1.2.5.6.) 채소밥/참치(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미귀리밥(5.) 시래기채소국(5.13.) 새우살연두부갈림(1.5.9.13.) 부추양파겉절이(1.2.5.6.) 오리불고기(5.6.10.13.) 부추채(9.13.) 제주한라봉초코크림치(1.2.5.6.) 채소밥/참치(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 산채비빔밥/약고추장(5.6.10.13.16.) 들깨무채국(13.) 치즈콘샐러드(1.2.5.13.) 통살닭꼬치(닭다리살)(2.5.6.12.15.) 배추김치(9.) 숙게떡 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경보리겉절이밥 바지락살미역국(9.18.) 고추장닭가슴살(5.6.13.16.) 김가루쌀국수(5.6.13.) 수제왕새우튀김(2.5.6.9.13.) 얼갈이열무겉절이(9.13.) 팔기이스트크림(허쉬)(1.2.5.) 	어린이날
5.8(어린이날)	5.9	5.10	5.11	5.12
<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미귀리밥 근대두부전(5.6.13.) 새우미역국(5.6.13.) 오리불고기(5.6.10.13.) 부추채(9.13.) 배추김치(9.) 채소밥/참치(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경비석카로틴쌀밥 영양닭국(13.15.) 도라지오이초무침(13.) 제주감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 수제미나비(1.2.5.6.10.13.16.18.) 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 오트라이스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 왕나물(5.6.13.18.) 친환경쌀파전(5.6.) 한우마파두전(1.5.6.10.16.18.) 야채초무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 미니바나나우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 동태찌개(5.6.13.18.) 닭가슴살겨자냉면(1.2.5.6.12.13.15.) 수제통가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 검정깨죽 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경오곡쌀밥(5.) 감자음식이국(8.9.13.17.18.) 오리훈제야채볶음 잔멸치깻잎조림(5.6.13.) 오이사과샐러드(1.5.13.) 배추김치(9.) 레몬무쌈(6.13.)
5.15(스승의날)	5.16	5.17	5.18	5.19
<ul style="list-style-type: none"> 친환경오곡쌀밥(5.) 한우미역국(5.6.16.) 고추장돼지갈비조림(5.6.10.13.16.) 두릅오이초무침(13.) 우리당면잡채(5.6.8.10.13.) 들깨배추겉절이(9.13.) 선생님감사합니다노릇케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경훈제곱창(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 삼치초무침(5.6.13.) 출연야채부침(5.6.12.13.) 한우마파두부(5.6.10.12.13.16.) 열무김치(9.) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 배추들깨국(5.6.13.) 포들단무지채볶음 프링클바베큐치킨(1.2.5.6.13.15.16.) 열무김치(9.13.) 단호박죽(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 온국수(1.5.6.13.) 양념장(5.6.13.) 흑돈LA갈비구이(2.5.6.10.16.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.) 열무김치(9.) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아찰현미밥 조랭이떡국(1.13.16.) 더덕양념구이(5.6.13.) 고등어무지조림(5.6.7.13.) 토마토미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 마시는순수요구르트(2.)
5.22	5.23	5.24	5.25	5.26
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 우리밀감자들깨수제비탕(5.6.13.) 참치초무침(5.6.13.) 새우미역국(5.6.13.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 한돈한우떡갈비/야채샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경왕가장밥 우리밀감자들깨수제비탕(5.6.13.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 한돈한우떡갈비/야채샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장면(중화면)(2.5.6.10.13.16.) 김치콩나물국(5.9.13.17.) 왕나물(5.6.13.18.) 찰밥(작은밥)(13.) 구운파래(도시락김) 취나물전(5.6.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미밥 고추장이육구(5.6.8.9.13.18.) 영양닭국(5.6.8.13.15.) 콩나물쌀냉면(1.5.6.13.) 김달걀말이(1.2.5.6.10.13.) 얼갈이열무겉절이(9.13.) 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 시금치원샐러드(5.6.13.) 돼지갈비도양념조림(5.6.10.13.) 미역줄기어묵볶음(1.5.6.13.) 얼갈이열무겉절이(9.13.) 조랑옥수수향도(1.2.5.6.10.16.) 요구르트(2.)
5.29	5.30	5.31		
<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미귀리밥(5.) 감자밥은국(8.9.18.) 돼지고기배추리얼장조림(1.5.6.10.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.15.16.) 우리쌀종오징어튀김/마늘간장소스(1.5.6.17.) 배추김치(9.) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경현미귀리밥(5.) 감자밥은국(8.9.18.) 돼지고기배추리얼장조림(1.5.6.10.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.15.16.) 우리쌀종오징어튀김/마늘간장소스(1.5.6.17.) 배추김치(9.) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 부추치킨이들깨국(5.6.13.) 수제치킨가스/수제파인애플소스(1.2.5.6.12.13.15.) 사과양배추샐러드(1.5.13.) 숙주나물부침(9.13.) 배추김치(9.13.) 		

알레르기 정보

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

식재료 원산지

식재료 원산지	쌀(친환경)	야채/과일 (친환경)	가금류 (닭,달걀,오리:1등급)	육류(2등급이상)		식육가공품		수산물	김치류
				쇠고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기		
						닭고기	오리고기		
	국내산	국내산	국내산,무항생제	국내산		국내산		국내산	국내산

▶ 우리 학교는 천연재료(건멸치, 건다시마, 건새우 등)로 맛을 내며 화학조미료는 사용하지 않습니다.

▶ 매주 수요일은 [수·다·날] : '수요일은 다 먹는 날'로 잔반받기지 않기와 음식물쓰레기 줄이기 운동에 적극 참여합니다.

▶ 학교홈페이지 급식 정보 ☞ <https://school.ihedu.kr/ihvoia> → 교육활동 → 급식