



급식
제2023-29호

4월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 관
역은이: 영양교사
영양상담실 ☎ 531-6660

★ 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 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.

★ 식품 알레르기 증상



구토 두드러기 기침 배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용 (아나팔락시스)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 진단**을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 3일 월요일

차수수밥(친환경)
쇠고기미역국(5.6.16.)
돼지갈비찜(5.6.10.13.)
오징어야채초무침(5.6.13.17.)
배추김치(9.)
우리쌀초코머핀(1.2.5.6.)
요구르트(80ml)(2.)

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

음식물쓰레기 줄이기

■ 나는 어떻게 할까요 ?

먹을 때는 건강을 생각하고 버릴 때는 환경을 생각하는 마음으로 어느 장소에서든 먹을 만큼만 사거나 배식 받아 남기지 않도록 노력해야 합니다. 또한 음식물에 비닐이나 나무막대 등 이물질이 섞이지 않도록 해야 합니다.



2 가정에서는 냉장고를 공략합니다.

“알뜰한 식사준비 가족건강 환경보호”

- 식단계획을 세워 필요한 식품만 구입합니다.
- 냉장고에 뭐가 들었는지, 온가족이 알아야 합니다.
- 냉장고 음식은 날짜를 기록하여 보이는 통에 보관합니다. - 냉장고에 음식 품목 라벨을 붙여두면 더욱 좋습니다.
- 생식품은 바로 손질해서 조리하고 보관합니다.
- 가족의 건강과 식사량에 맞추어 조리합니다.
- 먹을 만큼 덜어서 남기지 않고 먹습니다.
- 음식물쓰레기는 물기를 빼고 줄여 버립니다.

3 음식점에서 고객은 먹을 만큼 주문합니다.

- 주문하기 전에 메뉴판을 꼼꼼히 살핍니다.
- 자신의 식사 양을 미리 말해 줍니다.
- 먹지 않은 음식은 미리 반납 합니다.
- 여럿이 함께 먹는 요리는 개인접시를 사용합니다.
- 음식을 더 주문할 때는 남지 않을 만큼만 주문합니다.
- 먹지 않을 후식은 사양합니다.
- 그래도 남은 음식은 포장해서 가져갑니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처,서울교육청,네이버*다음검색]



4월 학교급식 식단 안내



4/3 Mon 생일바상	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오징어야채초무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 우리쌀초코머핀(1.2.5.6) 요구르트(80ml)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 588.5/22.6/127.9/2.4	발아현미밥(친환경) 새우살맑은순두부국(1.5.6.9.13.) 참나물된장무침(5.6.13.15.) 치즈불닭오븐구이(2.5.6.13.15.) 둥근햄호박전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 599.5/33.8/313.4/4.2	야채비빔밥(5.6.10.) 쏙갓어묵국.(1.5.6.9.13) 상추부추무침(5.6.13.) 볶음고추장(5.6.13.16.) 돈육아몬드강정(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 파인애플쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 575.5/28.4/173.9/3.3	찰흑미밥(친환경) 낙지연포탕(5.6.9.13.) 오이양배추무침.(5.6.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 한입군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 씨없는청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 600.6/24.5/146.6/8.8	귀리밥(친환경) 냉이열갈이된장국.(5.6.9.13.) 시금치무침.(5.6.) 돈육자장볶음(5.6.10.13.16.) 회오리감자(5.6.) 삼치살양념구이(2)(5.6.12.13.) 배추겉절이(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.8/30/174.2/4.5
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
찰기장밥(친환경) 북어채국(1.5.9.) 오향장육/파채무침(5.6.10.13.18.) 피망감자채볶음 함초김치(9.) 배추김치(9.) 인절미칼릭토스트(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 565.2/33.3/133.7/3.8	찰홍미밥(친환경) 국수장국.(1.5.6.9.) 순살닭매운찜.(5.6.13.15.) 취나물무침(5.6.) 찰쌀콩아몬드멸치볶음(5.13.) 배추김치(9.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 584.7/27.7/180.4/4	하이라이스.(1.2.5.6.10.12.13.16.) 두부팽이버섯국(5.6.9.) 숙주유자단무지무침 양념닭고기/칠리소스(5.6.12.13.15.) 포도워터젤리 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.1/25.6/128.7/8.4	찰보리밥(친환경) 쇠고기버섯당면국.(5.6.16.) 떡갈비롤양념구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 가자미무조림(5.6.13.) 미나리무침.(5.6.) 깍두기.(9.) 사과(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 593.6/26.2/119.9/3.4	아미노찜쌀밥(친환경) 감자탕(5.6.10.13.) 오리훈제양상추샐러드.(1.2.5.6.11.13.) 건파래김자반(5.13.) 두부구이/쇠고기소스(5.6.12.13.16.) 배추김치(9.) 마시는요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 625.6/27/183.2/3.9
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
찰흑미밥(친환경) 청국장찌개(5.6.9.13.) 상추오이스틱/쌈장(5.6.13.) 우엉어묵피망볶음(1.5.6.13.18.) 돼지목살고추장양념구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 메이플파인파이.(1.2.5.6.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 609.7/29.2/148.5/4.4	차수수밥(친환경) 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 청경채무침(5.6.) 순살닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 589.3/28.4/112.8/5.8	소보로덮밥(1.5.6.9.10.13.18.) 누룽지 콩나물무침(5.) 멸치고추장볶음(5.6.13) 간풍기(1.5.6.12.13.15) 깍두기담그기(9.13.) 깍두기/겉절이(9.13.) 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 628.5/36.9/323.9/4.2	귀리밥(친환경) 동태살무국(5.6.9.13.) 미나리숙주나물. 미트토마토스파게티(2)(1.2.5.6.12.13.16.) 닭봉간장소스구이(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 568.9/26.4/160.3/3.7	차수수밥(친환경) 쇠고기우거지국.(5.6.13.16.) 쏙갓두부나물(5.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 게살대파계란말이(1.5.6.8.12.) 배추김치(9.) 사과홍삼쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 581.3/29.3/192.6/4.3
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
찰보리밥(친환경) 순두부찌개(1.5.6.9.16.) 골뱅이야채초무침.(5.6.13.17.) 건파래김자반(5.13.) 돈육커렷/소스.(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 바나나. *에너지/단백질/칼슘/철 595.5/34.7/145.5/3.9	찰기장밥(친환경) 오징어양배춧국(5.6.9.13.17.) 간장매콤찜닭(5.6.13.15.) 파래참나물무침(5.6.13.) 동글비엔나케첩볶음.(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 쿠키아이스슈.(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 578.5/30.2/130.6/2.7	잡채밥/자장소스(5.6.10.13.16.) 근대된장국(5.6.9.13.) 오이콩나물무침(5.13.) 새우튀김/소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 웃담딸기요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 611.8/25.5/296.8/3.1	찰홍미밥(친환경) 쇠고기무국(5.6.16.) 돼지갈비김치찜.(5.6.9.10.13.) 미나리된장무침.(5.6.) 웨지감자오븐구이(2.5.12.13.) 깍두기.(9.) 샤인머스켓푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 603.3/21.5/132.4/2.9	
건강한 재료만 담았습니다. 	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! *쌀:유기농 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(배추,고춧가루):국내산, *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,삼치,꽃게,참조기,아귀,갈치: 국내산 *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루 *낙지,주꾸미:베트남, *명태/가공품:러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용안함!		 ◇ 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 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr-알림마당-급식게시판-식단>

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.