



급식
제2024-30호

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

귀리밥밥(친환경)
쇠고기미역국(5.6.16.)
매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18)
해물파전(1.5.6.9.13.17.18.)
배추김치(9.)
시금치나물(5.6)
배추김치(9.)
인절미스낵(2.5.6.)

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



4/1 Mon 생일밥상	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
귀리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 시금치나물(5.6) 해물파전(1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 인절미스낵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/26.4/155.2/3.5	현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 깻잎찜(5.6.13) 생선까스&감귤타르소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.3/26.3/219.5/3.4	참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) 계란파국(1) 얼갈이된장나물(5.6) 고구마야채튀김(5.6) 김말이튀김(1.5.6.16) 깍두기(완)(9) 불고기파채떡볶이(1.5.6.10.13.15.16) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/24.0/225.2/5.3	클로렐라쌀밥 동태살무국(5) 양배추찜&쌈장(5.6) 어묵볶음(1.5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.5/26.8/217.5/3.1	차수수밥 들깨배추된장국(5.6) 참나물무침(5.6) 베이컨감자채볶음(5.10) 로제콘치즈떡갈비구이(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.4/18.3/209.5/3.0
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
차조밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 두부조림(5.6.13) 애호박느타리볶음(5) 등심돈까스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.2/17.4/228.2/2.7	홍국쌀밥 치즈케이크(1.2.5.6) 육개장(1.13.16) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13) 미나리초무침(5.6.13) 임연수유자소스구이(1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.7/26.6/135.8/6.1	국회의원 선거	찰기장밥 오징어무국(5.6.13.17) 순살아귀콩나물찜(5.6.13) 도토리묵무침(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.8/37.7/126.6/3.8	찰보리밥 감자수제비국(5.6) 순살안동찜닭(5.6.13.15) 계란찜(1) 도라지오이무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.0/28.3/190.1/3.0
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/21 Fri
찰흑미밥 들깨무국(5.6) 콩나물무침(5) 낙지볶음(5.6.13) 배추김치(9) 케이준치킨샐러드(1.5.6.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.6/25.0/144.1/2.6	찰흑미밥 돈갈비김치찌개(5.9.10.13) 세발나물겉절이(5.6) 건파래김자반(5) 순살삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.2/26.3/132.9/2.4	비빔밥(1.5.16) 청국장찌개(5.9) 청포묵김무침(5.6.13) 연양식반달불고기(2.16) 깍두기(9) 골드프린애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.0/31.9/229.8/6.0	귀리밥 소고기버섯전골(5.6.13.16) 청경채나물(5.6) 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치전(1.5.6.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.4/32.4/159.0/3.9	현미밥 콩나물국(5) 매콤순대볶음(2.5.6.10.13.16) 유채나물(5.6) 계란말이(1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.7/18.0/152.7/3.9
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
클로렐라쌀밥 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 깻잎찜(5.6.13) 귀바로우(1.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.2/32.9/248.0/4.4	차수수밥 채소된장국(5.6) 돼지수육(5.6.10) 실곤약채소무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 피크닉(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 490.6/21.0/135.3/2.2	카레라이스(2.5.6.10.13.16.18) 미나리오징어초무침(5.6.13.17) 간소새우(1.5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 누룽지 임실딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.0/25.1/120.2/1.8	차조밥 경상도식소고기무국(5.6.16) 돈육불고기(5.6.10.13) 미역줄기볶음(5) 두부구이&양념장(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.6/32.8/173.8/4.3	홍국쌀밥 로제스파게티(1.5.6.10.12.13) 순두부짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 시금치된장나물(5.6) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.5/22.3/87.8/2.8
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 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 <https://school.jbedu.kr/ju-nam-알림마당-급식게시판-게시판>

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.