



2023년
4월호

영양소식

<http://www.judong.es.kr/>

책임자: 영양교사 권민주
영양상담실 ☎535-2931



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)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 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 3일 월요일

찰현미밥

쇠고기미역국(5.6.13.16.18.)

묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.)

미니돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)

시금치나물

배추김치(자율)(9.13.)

체리블라썸케이크(1.2.5.6.)

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



식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 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.



식품알레르기를 예방하는

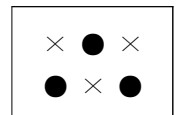
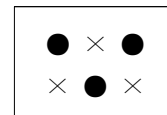
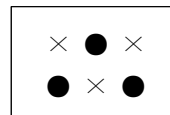
가장 좋은 방법은

알레르기 유발물질이 포함된 식품을 먹지 않는 것입니다.



거리두기 학교급식 안내사항

- 생활 속 거리를 유지하며 식생활관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 지그재그 띄어 앉기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기



학교급식 모니터링제 운영

학교급식 모니터링을 운영하여 열린 급식을 운영하고자 합니다. 식품검수, 위생점검, 검식과 배식 등 급식 전반에 대한 모니터로 신뢰받는 급식을 만들고 학생과 학부모와 소통하는 급식을 운영하고자 하오니 학부모님들의 많은 관심 부탁드립니다.(가정통신문: 학교급식 모니터요원 모집 참고)

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글*다음 검색]



4월 학교급식 식단 안내



◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀: 친환경 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(피개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- * 고등어, 오징어, 꽃게, 아귀/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산
- * 낙지/가공품: 베트남산 * 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락 사용 안함!

건강한 재료만
담았습니다.



건강한 식사는 알맞게
생활은 바르게
문화는 다양하게

4/3 Mon 생일밥상	4/4 Tue	4/5 Wed 식목일	4/6 Thu	4/7 Fri
찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) 시금치나물* 배추김치(자율)(9.13.) 미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 체리블라썸케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/34.9/144.9/4.3	찰보리밥 아욱된장국*(5.6.9.13.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 세발나물무침* 삼치데리야끼구이*(2.5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/33.3/154.3/2.7	작은밥 잔치국수/간장양념장*(1.5.6.8.9.13.18.) 오이고추장무침*(5.6.13.) 매콤부추전d(1.5.6.) 연양식불고기/파채샐러드(2.5.6.10.13.18.) 열무김치(자율)(9.13.) 초코나무케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.9/27.7/174.3/3.5	찰기장밥 순두부찌개(5.9.10.13.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 옥수수알계란찜*(1.5.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(자율)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.2/32/185.3/4	찰흑미밥 한우마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 양배추찜/쌈장(5.6.13.18.) 어니언향박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 각두기d(9.13.) 스위트파인주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/22.9/123.6/3.4
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri 블랙데이
찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.) 자반고등어구이(2.5.6.7.13.) 각두기d(9.13.) 씨없는청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/36.7/173.3/3.8	찰현미밥 설렁탕/소면사리(5.6.13.16.) 취나물무침* 스팀두부/김치볶음(5.9.13.18.) 자메이카닭다리구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/34.4/149.7/5.3	김가루미니밥(13.) 꼬치어묵국(1.5.6.8.9.13.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18.) 군만두(1.2.5.6.10.18.) 각두기d(9.13.) 반미샌드위치(1/2)(1.2.5.6.10.) 바나나우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699/30.7/229/9.4	차수수밥 떡만두국(굴림만두)(1.2.5.6.10.13.16.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 고사리볶음(5.6.18.) 돈육불고기d(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 참다래 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.8/35.9/122.6/4.2	올리브자장밥*(5.6.10.13.16.) 짬뽕국*(6.9.13.17.18.) 치하오라조기(5.6.15.) 각두기d(9.13.) 단무지 ABC주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.9/40.1/147.4/3.7
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri 자유의날밥상
찰보리밥 매콤콩나물국(5.13.) 머위된장무침*(5.6.18.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 야채계란말이*(1.5.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 사과파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.6/33.6/168.2/4.3	찰흑미밥 닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.) 도토리묵무침*(5.6.13.18.) 진미채조림*(5.6.13.17.18.) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 열대과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/34.5/164.3/3	찰기장밥 돼지사골순대국*(5.6.9.10.13.18.) 감치전(2.5.6.9.10.13.17.18.) 삼치살카레구이(2.5.6.13.16.) 각두기d(9.13.) 뽕로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.5/26.5/243.7/7.1	찰현미밥 두부맑은된장국*(5.6.9.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 상추/채소소스/쌈장*(5.6.13.18.) 쫄면야채무침*(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/37.7/185.4/6.5	클로렐라쌀밥* 참치고추장찌개*(5.6.13.) 숙주나물d 오오통살새우까스/소스*(1.5.6.9.13.) 네비아니구이(비건)(1.2.5.6.13) 배추김치(자율)(9.13.) 치즈폭탄크리스피핫도그(1.2.5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670/29.2/135.8/6
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 돼지갈비찜(2.5.6.10.13.18.) 비름나물무침(5.6.18.) 둥근어묵볶음*(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 고르곤잘라사각피자(완)*(2.5.6.12.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.4/38.1/199.4/3.9	차수수밥 한우소머리국(5.6.15.16.) 콩나물무침(5.) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17.18.) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.7/43.1/82.1/3.4	소불고기주먹밥(5.6.16.) 우동장국(1.5.6.8.9.13.16.18.) 샐러드파스타/소스*(1.2.5.6.16.18.) 참치김치볶음*(5.9.13.18.) 미니불고기버거*(1.2.5.6.10.12.13.16.) 최교아포도씨(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/21.2/195.4/10.6	찰흑미밥 감자수제비국(5.6.9.13.18.) 새송이메추리알조림(1.5.6.13.18.) 해파리냉채(1.5.6.8.13.) 허니꿀간장치킨/새우침(1.5.6.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경사과 *에너지/단백질/칼슘/철 719.8/34.1/181.6/4.4	찰보리밥 꽃게탕*(5.6.8.13.17.18.) 야채계란찜*(1.) 상추부추무침d(5.6.13.18.) 수제떡갈비(1.2.5.6.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 떠먹는요구르트(딸기맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648/33.1/249.7/4.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.