



2023. 4월 영양소식

Nutritive news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김왕규
편집인 : 교 감 한상재
역은미 : 영양교사 노시형
영양상담실 : 442-6387

식품 알레르기 질환 바로알기!

식품 알레르기란?

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



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용 (아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

학교 알레르기 유발 식품표시

본교에서는 영양소식지를 통해 19 가지 알레르기 유발식품을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양을 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 표시 대상 식품

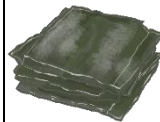
1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀
7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토
13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기
16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

4월 1일은 '수산인의 날'

수산업과 어촌의 소중함을 국민에게 알리고 수산인의 자부심을 높이기 위해 만들어진 수산인의 날은 1969년 4월 1일 '어민의 날'로 제정되었다가 '바다의 날', '어업인의 날'을 거쳐 지금의 기념일이 되었습니다.

우리 학교 급식에서도 다양한 수산물들이 나오는데 그중에서 맛있는 국물맛을 내기 위해 천연 조미료로 거의 매일 사용되는 두 가지 다시마와 멸치의 좋은 점에 대해 알아보시다.

자료 출처: 해양수산부



바다의 불로초라고 불리는 다시마는 피를 맑게 해주고 갑상선을 튼튼하게 해줍니다.

멸치에는 칼슘이 풍부하게 들어있어서 치아와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.



지구의 날 '저탄소 그린밥상'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일입니다. 지구의 날은 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.



저탄소 그린밥상 목적 및 방침

- ☞ 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- ☞ 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 그린밥상 운영
- ☞ 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- ☞ 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리방법 (나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



4 월 학교급식 식단안내



4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
<p>우리밀밥 (6.) 된장미역국 (5.6.9.13.16.18.) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.18.) 바탕만두 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치 (9.13.) 친환경딸기 친환경상추쌈 (5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.9/25.3/198.1/7</p>	<p>친환경기장밥 돼지등뼈김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 감자채볶음 (5.) 간동기 (2.5.6.11.12.13.15.16.18.) 배추김치 (9.13.) 웃담딸기요구르트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.6/29.9/330.5/3.4</p>	<p>오므라이스&소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 꼬치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) 오이부추무침 (5.6.13.) 오븐등심돈카츠&소스 (1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치 (9.13.) 식목일타라미수조각케익 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623/26.6/107.2/3.4</p>	<p>우리밀밥 (6.) 사골왕만두국 (1.5.6.9.10.13.16.18.) 시금치고추장무침 (5.6.) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10.13.18.) 두부양념구이 (1.5.6.13.18.) 깍두기 (9.13.) 우리초코칩쿠키 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.9/29.5/154.2/3.2</p>	<p>친환경잡쌀현미밥 돼지등갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) 치돌박이된장국 (5.6.9.13.16.18.) 친환경콩나물무침 (5.) 배추김치 (9.13.) 치즈콤비파 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/28.3/299.3/3.5</p>
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri 블랙 Day!
<p>친환경잡쌀밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18.) 오리훈제찜/무쌈 (1.5.13.) 참나물된장무침 (5.6.13.18.) 감자채전 (5.6.) 배추김치 (9.13.) 군산꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 638/22.2/146/3.6</p>	<p>친환경기장밥 쇠고기미역국 (5.6.9.13.16.18.) 치즈달걀비 (2.5.6.13.15.18.) 크림파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치 (9.13.) 친환경 배 포도푸르클 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/31.5/188/2.8</p>	<p>치킨백세카레라이스 (2.5.6.10.13.15.16.) 미소된장국 (5.6.9.13.16.18.) 숙주마리무침 소떡소떡꼬치/소스 (1.2.5.6.12.13.) 블랙치즈돈카츠&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/27/221/3.2</p>	<p>친환경혼합잡곡밥 (5.) 한우사골곰탕 (1.5.6.9.13.16.) 돼지야채불고기 (5.6.10.13.18.) 청경채고추장무침 (5.6.) 고등어순살구이 (2.5.6.7.12.13.16.18.) 깍두기 (9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.3/30.4/238.1/3.2</p>	<p>친환경보리밥 짜장면 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 황태콩나물국 (1.5.9.13.) 단무지 귀바로우탕수육 (1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치 (9.13.) 쿠기앤크림요거트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.6/33.1/262.3/4.7</p>
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
<p>친환경잡쌀현미밥 팽이버섯된장국 (5.6.9.13.18.) 삼겹살목살오븐구이 (5.6.9.10.13.) 오이부추무침 (5.6.13.) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치 (9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.6/23.6/200.8/3.4</p>	<p>친환경보리밥 돼지갈비김치찌개 (5.9.10.13.) 매추리알알감자조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 애호박새우이북음 (5.6.13.18.) 오븐등심돈카츠&소스 (1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치 (9.13.) 초코링요거트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/29.6/377/3.9</p>	<p>닭고기답밥 (1.2.5.6.12.13.15.16.) 미소된장국 (5.6.9.13.16.18.) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10.13.18.) 왕새우튀김/마스터드소스 (1.5.6.9.13.) 배추김치 (9.13.) 웃담딸기요구르트 (2.) 포도푸르클 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.2/28.9/260.5/3.7</p>	<p>친환경보리밥 유부우동 (1.2.5.6.9.13.16.) 오이무침 (5.6.13.) 오리야채볶음 (5.6.13.18.) 두부양념조림 (1.5.6.13.18.) 배추김치 (9.13.) 감귤&한라봉쥬스 (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.5/25.4/200.7/3.6</p>	<p>김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.18.) 쫄면야채무침 (5.6.12.13.) 찰도그를/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.5/27.7/218/4.3</p>
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
<p>친환경잡쌀밥 꽃게해물국 (5.6.8.9.13.17.18.) 말치건과류조림 (4.5.6.13.14.18.) 애배추나물 한우가래떡불고기 (5.6.13.16.18.) 배추김치 (9.13.) 탐미유사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/26.2/259.1/3.3</p>	<p>친환경잡쌀현미밥 육개장 (1.5.6.9.13.16.) 돼지고기편육&쌈장 (5.6.9.10.13.) 오이배추무침 (5.6.13.) 잡채 (1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치 (9.13.) 군산쌀 화이트머핀 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.6/30.4/169/3</p>	<p>짜장밥 (2.5.6.10.13.16.18.) 황태달걀국 (1.5.9.13.) 단무지무침 순살파닭 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치 (9.13.) 초코볼요거트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.6/32.3/350.4/2.5</p>	<p>친환경혼합잡곡밥 (5.) 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) 오이부추무침 (5.6.13.) 토마토파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배없는달바베큐구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치 (9.13.) 애플망고쥬스 (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.1/29.5/257.8/3.5</p>	<p>친환경혼합잡곡밥 (5.) 어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) 영양갈비찜 (5.6.10.13.18.) 롱떡볶이 (1.5.6.12.13.16.) 당면김말이튀김 (1.5.6.16.18.) 배추김치 (9.13.) 사과쥬스 (5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.1/19.1/127.6/6.6</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://www.ksbs.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

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

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 (식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.