



“행복을 향해 함께 움직이는 학교”

4월 영양소식

창오초등학교
www.kschango.es.kr



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 1일 목요일

친환경현미밥

한우양지미역국(5.6.13.16)

맛있는 잡채(1.5.6.10.13)

순살닭감자볶음(5.6.13.15)

배추김치(9.13)

눈내린 마들렌

도넛(1.2.5.6.12.13)

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



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

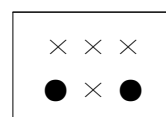
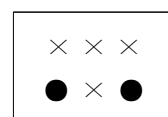
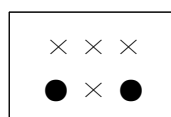
가장 좋은 방법은

알레르기 유발물질이 포함된 식품을 먹지 않는 것입니다.



거리두기 단계 학교급식 안내사항

- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 생활 속 거리를 유지하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물통 준비 가능
- 교사가 일회용 장갑을 착용하고 식판 및 수저 나눠주기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 한 방향 4칸에 한명 앉기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글*다음 검색]



4월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만
담았습니다.



◇ 학교급식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
* 갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
다랑어: 원양산 * 수산물가공품:수입산
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!

4/1 **Thu** 생일친구의날

찰현미쌀밥
바지락살미역국(13.18.)
숙주들깨무침
논꽃치즈햄백스테이크3(1.2.5.6.10.12.13.)
웃담사과요구르트(2.)
미니글레이즈던킨도넛(1.2.5.6.)김치(9.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
681.2/28.2/259.4/6.3

4/2 **Fri**

찰흑미쌀밥
베트남쌀국수(5.6.13.)
닭봉간장조림(1.2.5.6.13.)참외
고등어순살무조림(7.13.)
상추부추겉절이(13.)
배추김치(9.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
683.8/37.9/110.6/3.7

4/5 **Mon** 한식의 날

강황쌀밥(친환경쌀)
맑은해물채소탕(8.9.13.)
매콤오리훈제구이(5.6.12.13.)김치(9.13.)
세발나물겉절이(13.)
궁중떡볶음(13.)
샤인마토(방울토마토)(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
806/34.1/265.5/5.7

4/6 **Tue**

찰보리쌀밥
닭곰탕(13.)
미나리된장무침
팔보채(1.2.5.6.9.13.)
친환경평이버섯해물전(1.6.9.13.)김치(9.13.)
허니버터아몬드
* 에너지/단백질/칼슘/철
688.3/44.2/192.2/6.2

4/7 **Wed** 초록밥상

짜장밥과짜장면(1.2.5.6.10.13.)
아욱된장국(9.13.)
두부부조림(5.13.)
배추김치(9.13.)
바나나우유(2.)
단무지
* 에너지/단백질/칼슘/철
670/28.7/746.5/5.2

4/8 **Thu**

찰보리쌀밥
꽃게탕(8.13.)
잔새우무시래기조림(5.6.9.13.)
오향장육(10.13.)
맛김(13.)김치(9.13.)
참쌀도넛(1.2.5.6.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
668.7/40.5/344.1/7.3

4/9 **Fri**

찰현미쌀밥
부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.)열무물김치(9.13.)
쌈다시마새송이두릅초고추장/감자채볶음
간장순살치킨(1.2.5.6.13.)오렌지
*에너지/단백질/칼슘/철
676.1/33.7/144.8/4

4/12 **Mon** 국없는날

귀리쌀밥
유기농쌀누룽지
브로콜리버섯볶음(5.6.13.18.)참치김치볶음(9.13.)
반달치즈돈까스3(1.2.5.6.10.12.13.)
우리밀초코브라우니(수제)(1.2.5.6.13.)
샤인마토(방울토마토)(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
680.1/26.8/255.4/3.7

4/13 **Tue**

기장밥
근대된장국(9.13.)
모듬해물찜(5.9.13.)
물밤묵김가루무침(3.5.13.)
제육볶음(10.)
김치(9.13.)
우리사과주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
689.9/42/305.3/7.1

4/14 **Wed** 수다날

비빔밥과약고추장(5.6.13.)
북어국(1.13.)
닭정육고추장볶음(5.6.)
열무물김치(9.13.)
골드파인애플
치즈어묵핫바(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
668.3/39.3/171.9/4

4/15 **Thu**

발아현미밥
짬뽕수제비국(5.6.9.13.)
돼지고기수육과파채무침(5.6.9.10.13.)
시금치들깨무침
수수부꾸미(5.6.)
김치(9.13.)
참쌀연근김부각(5.6.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
672.5/38.6/148.1/5.4

4/16 **Fri**

찰현미쌀밥
콩나물김치국(5.9.13.)
고기메추리알장조림(1.5.6.10.13.)
비름나물/숙깨떡
열무물김치(9.13.)
크리미치킨핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.)
*에너지/단백질/칼슘/철
695.6/43.5/433.7/4.6

4/19 **Mon**

율무쌀밥
냉이된장국(5.6.9.13.)
어묵스타리버섯볶음(1.5.6.13.)김치(9.13.)
돼지고기간장불고기(10.13.)
아삭오이김치(5.6.13.)
꿀떡(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
665.3/35.4/276.7/6.7

4/20 **Tue**

찰수수쌀밥
맑은아구탕(하얇게)(5.6.13.)새우살애호박표고버섯볶음(5.6.9.13.18.)
꼬시래기새콤무침(5.6.13.)
수제뿌연글치킨(1.2.5.6.13.)김치(9.13.)
초코칩쿠키(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
677.1/41/322.6/6.9

4/21 **Wed** 수다날

치킨등뼈카레라이스(2.5.6.13.)
맑은미역국(13.)
쫄면야채무침(5.6.13.)
장어소스구이(5.6.13.)
열무물김치(9.13.)
참외
* 에너지/단백질/칼슘/철
677.7/42.2/320.2/5.7

4/22 **Thu**

영양잡곡쌀밥(5.)
감자버섯들깨국(9.13.)
참나물김가루무침(13.)
낙지볶음과소면(5.6.)
두부담은고기전과애호박전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.18.)김치(9.13.)
웃담딸기요구르트(2.)
*에너지/단백질/칼슘/철
668/34.8/295.1/5.5

4/23 **Fri**

찰현미쌀밥
쇠고기떡국(1.13.)
다색야채초무침(5.)
닭다리살바베큐이(2.5.6.12.13.)
깍두기(9.13.)
마늘종간장초절임(5.6.13.)사과와배
*에너지/단백질/칼슘/철
648.3/33.9/97.3/3.1

4/26 **Mon**

찰옥수수쌀밥
애호박돼지국밥(1.2.5.6.9.10.13.)열무물김치(9.13.)
콩나물무침(하얇게)(5.)
삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)
치즈스파게티2(1.2.5.6.10.12.13.)샤인마토(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
674.3/41.7/185.5/3.8

4/27 **Tue**

발아현미밥
우형된장국(5.13.)
깍판한쪽잡(1.2.5.6.10.12.13.)참외
새송이버섯잡채(채식)(5.8.13.)
배추김치(9.13.)
깍잎겉절이
* 에너지/단백질/칼슘/철
671/37.8/338.5/4.8

4/28 **Wed** 수다날

한우김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.)
친환경콩나물국(5.)
닭볶음(고추장)(15.)
깍잎순볶음
깍두기(9.13.)
블루베리망고핫케이크(1.2.4.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
687.1/35.1/304.2/4.5

4/29 **Thu**

초록영양잡곡밥(5.)
순대국(5.6.9.10.13.)
방풍나물무침
두부김치조림(5.9.10.13.)
왕새우튀김3(1.2.5.6.9.10.13.)
배추김치(9.13.)
오렌지
*에너지/단백질/칼슘/철
697.4/30.4/338.5/7.7

4/30 **Fri**

찰현미쌀밥
도토리묵사발(국)(1.3.5.6.9.13.16.)
돼지고기콩나물찜(5.10.)
미역줄기볶음
김치(9.13.)사과와배
갈라마리채소샐러드(1.2.3.5.6.12.13.)
*에너지/단백질/칼슘/철
672.6/28.3/107.5/4.1

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

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기,

⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣

◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 식단게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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