



제 목

4월 영양소식 및 식단안내



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 금요일	
친환경기장밥	1.난류 2.우유 3.메밀
쇠고기미역국(9.13.16.)	4.땅콩 5.대두 6.밀
돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.)	7.고등어 8.계 9.새우
근대나물무침(5.6.)	10.돼지고기 11.복숭아
버섯잡채(1.5.6.8.10.13)	12.토마토 13.아황산류
배추김치(9.13.)	14.호두 15.닭고기
삼색꿀떡(5.13.)	16.쇠고기 17.오징어
	18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣



지구의 날 '저탄소밥상의 날'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동을 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.



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(바닥에 거리두기 스티커 부착)
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물컵 준비 가능
- 일회용 장갑을 착용하고 식판 및 숟가락, 젓가락 나눠주기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



4월 학교급식 식단 안내



**건강한 재료만
담았습니다.**



◇ **군산푸른솔초 급식식재료 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:국내산, 아귀/가공품:국내산
 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

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

4/1 Fri 생일밥상

친환경기장밥
 쇠고기미역국(9.13.16.)
 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.)근대나물무침(5.6.)
 버섯잡채(1.5.6.8.10.13)
 배추김치(9.13.)
 삼색꿀떡(5.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.2/25.7/95.5/2.6

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/kspureunsol>→학교소식→학교급식
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.