



## 4월 영양소식

발행처 군산미장초등학교  
담당자 영양교사 심은솔

## 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 진단과 관리



## 1. 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례



## 2. 식품 유발 검사

- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰



## 3. 혈액 검사



## 4. 피부반응검사

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 합니다.



## 식품 알레르기 증상



구토

두드러기

기침

배앓음

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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]



## 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 26일 월요일

친환경흑미밥

한우육개장(13.16.)

훈제오리야채볶음

(1.5.6.10.13.)

골뱅이무침(5.6.13.18.)

배추김치(9.)

깻잎무쌈(13.)

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.



## 4월의 절기(한식)-4월 5일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.





## 4월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 안내</div> <div>▶ 쌀, 대두(콩): 국내산(친환경포함) ▶ 김치류(고춧가루, 배추): 국내산</div> <div>▶ 닭고기/닭고기가공품, 달걀: 국내산 ▶ 쇠고기/쇠고기가공품: 국내산(한우)</div> <div>▶ 돼지고기/돼지고기가공품: 국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품: 국내산</div> <div>▶ 수산물 -고등어, 삼치, (갯)오징어, 미더덕, 참조기, 대하, 붕장어, 광어</div> <div>패류(바지락살,홍합살,우렁이 등): 국내산 ▶ 낙지: 베트남산 ▶ 꽃게: 국산</div> <div>새우살, 동태(코다리포함), 콩치, 홍어, 제철살, 가리비살, : 수입산(원양선포함) 사용</div> <div>◇ 위 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우</div> <div>식생활관 게시판과 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.</div>			4/1	4/2
			친환경차조밥 맑은콩나물국(5.8.9.13.18.) 편육과 찜장(5.6.10.13.18.) 옥수수계란찜(1.2.5.9.13.) 건고춧잎무말랭이무침(5.6.13.18.) 무쌈(자율) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/32.2/102.2/3.2	콩나물밥&부추장(5.6.16.18.) 우렁된장찌개(5.6.13.18.) 두부조림(5.6.18.) 비엔나떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 589/27.8/191.8/4
4/5	4/6	4/7  수다날	4/8	4/9
개교기념일	친환경흑미밥 아욱국(5.6.9.13.) 비빔막국수(3.6.13.) 콘샐러드(1.5.13.) 닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 간장깻잎지(자율)(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.7/23.5/128.8/3.3	계란후라이(1.5.) 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 꼬지어묵국(1.5.6.13.16.18.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 과일샐러드(1.2.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.3/38.3/308.9/4	맑은미역국(5.6.13.18.) 제육덮밥(5.6.10.13.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.) 치즈통새우(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 현미팔호두과자(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.3/34.7/156.8/3.8	친환경찰기장밥 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 한우메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 탕평채(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.) 양반김(자율) 바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.8/30.5/138.3/6.3
4/12	4/13	4/14  수다날	4/15	4/16
나물비빔밥(5.13.16.) 계란후라이(1.5.) 배추김치(9.) 고구마샐러드(1.2.5.6.) 식혜 두부담은찰도그를(2.5.6.10.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.2/23.3/93.7/3.4	친환경현미밥 순두부맑은국(5.13.18.) 어묵파리고추볶음(1.5.6.13.16.18.) 오리불고기(5.6.) 배추김치(9.) 연근샐러드(자율)(1.5.14.) 인절미(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.8/27.4/103.5/4	자장면(5.6.10.13.16.) 추가밥(5.6.) 존득이복만두(1.2.5.6.9.10.15.16.17.18.) 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 꼬들단무지 배추김치(9.) 웃담요구르트(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.6/24.2/126.8/10.7	친환경차조밥 한우갈비탕(5.6.8.13.16.18.) 순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 두부강정(1.2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 친환경말기 양반김(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.3/36/92.1/5.5	시금치된장국(5.6.13.18.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 오징어덮밥(5.6.13.17.18.) 옛날소세지전*케첩(1.5.6.10.12.13.) 봄동겉절이(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/34.3/142.6/4.2
4/19	4/20	4/21  블랙데이	4/22	4/23
새우볶음밥(5.6.9.13.18.) 미니우동(1.2.5.6.8.9.13.16.18.) 닭봉조림(8.12.13.) 스틱단무지 배추김치(9.) 카프레제샐러드(2.3.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.4/36.3/161.4/3.3	친환경현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18.) 애호박전(1.2.5.6.) 깍두기(9.13.) 아이스홍시 양반김(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.8/34.1/103.3/4.1	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 순살후라이드치킨(2.6.13.15.) 배추김치(9.) 오이무침(5.6.9.13.) 매실쥬스 잼파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.3/31.2/72/3	친환경차조밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 알감자조림(5.6.13.18.) 하얀콩나물무침(5.) 낙지볶음(5.6.) 약과(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600/25.3/85.6/5.3	친환경찰기장밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.18.) 계란말이(1.5.) 꼬마김말이튀김(1.5.6.16.18.) 깍두기(9.13.) 간장깻잎지(자율)(5.6.13.18.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.9/19.1/106.2/8.3
4/26	4/27	4/28  수다날	4/29	4/30
친환경흑미밥 한우육개장(13.16.) 훈제오리야채볶음(1.5.6.10.13.) 골뱅이무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 깻잎무쌈(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 502.9/24.8/91.3/3.2	친환경현미밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13.) 쪽파겉절이(자율)(13.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 천혜향 자색고구마빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.5/33.3/131/2.2	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 유부장국(1.5.6.13.18.) 상추무침(5.6.13.18.) 고추장매실장아찌(자율) 배추김치(9.) 딸기바나나토스트(1.2.5.6.10.13.15.) 포도쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.1/17.6/109.4/3	친환경차조밥 바지락살숙국(5.6.18.) 닭볶음탕(5.6.13.15.18.) 궁중떡볶이(1.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 양반김(자율) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 494.3/29.7/89.7/6.4	친환경찰기장밥 복어채무국(1.5.6.13.18.) 순살고등어조림(5.6.7.9.13.18.) 온두부(5.) 볶음김치(9.13.18.) 고추잡채만두(1.5.6.10.13.16.18.) 에그타르트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/29.2/110.4/3.2

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

◇ 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

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

\*식단표 밑에 숫자는 1인 기준 에너지/단백질/칼슘/철 섭취량입니다.