



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리

# 가정통신문

우)55737

남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

2023년 4월 영양소식



## 알레르기 질환 바로알기!

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.



## 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 유발식품을 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 7일 금요일

차수수밥

코다리찌개(5.6.9.13.)

오이고추된장무침(5.6.13.18.)

닭정육불고기(5.6.13.15.)

오징어불상추쌈(1.5.6.13.17.)

배추김치(9.13.)

슈가파우더떡케익(1.2.5.6.13.)

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.



식품알레르기를 예방하는  
가장 좋은 방법은

**알레르기 유발물질이 포함된 식품을  
먹지 않는 것입니다.**



## 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.

♡저탄소밥상 - 귀리밥, 팥이버섯 된장국, 치즈 스틱, 친환경숙주나물, 도토리묵야채무침, 배추김치등



### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산
- \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산 한우
- \* 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- \* 참조기, 미꾸라지: 국산
- \* 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- \* 갈치: 세네갈산
- \* 수산물 가공품: 수입산
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



## 4월 학교급식 식단 안내



- ◇ 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
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 : 남원용성중학교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr/> → 학교소식 → 식생활관 → 이 달의 식단 \* 급식 게시판

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed	4/6 Thu	4/7 Fri
기장밥 쇠고기미역국(13.16.) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17.) 계란야채말이(1.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 베라 송사탕우유(2.13.) 우리밀소금빵(1.2.5.6.)	보리쌀밥 해물짬뽕국(6.9.10.13.17.18.) 쥐어채땅콩조림(4.5.6.13.) 미트볼풍두(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 갯잎결절이(13.) 배추김치(9.13.) 참외	오징어김치볶음밥(5.6.9.10.13.17.18.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 치커리매실청샐러드(5.6.12.13.) 건파래볶음(13.) 에그토르티아(1.2.5.6.12.) 나박물김치(로컬)(9.) 오렌지	현미밥 어묵무국(1.5.6.9.13.16.) 알감자조림(5.6.13.18.) 돈육보쌈(전)(5.6.10.18.) 들미나리무침 바나나토평요거트(로컬)(1.2.5.6.13.) 보쌈김치(5.6.10.18.)	차수수밥 코다리찌개(5.6.9.13.13.18.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 닭정육불고기(5.6.13.15.) 오징어불상추쌈(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 슈가파우더찜케익(1.2.5.6.13.)
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
차조밥 얼큰순대국(2.5.6.10.13.16.) 도토리묵야채무침(5.6.13.18.) 김치스파게티&타래만두(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.) 백김치(로컬)(9.) 저당야쿠르트(2.) 파인애플	보리쌀밥 닭곰탕(13.15.) 두릅된장무침(5.6.18.) 이탈리아소시지고구마 케찹볶음(1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9.13.) 사과 쿠키크림블랑슈(1.2.5.6.)	닭고기카레라이스(2.5.6.13.15.16.) 콩나물김치국(5.9.13.) 도라지오이생채(5.6.13) 함박스테이크&게란후라이(1.2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기(담금)(9.13.) 파인그라비핀치(13.) 우리밀하트모양쿠키(1.2.5.6.)	보리쌀밥 물오징어찌개(미)(9.13.17.) 마라로제찜닭(순살)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 참나물당귀겉절이(자율)(13.) 구운김(13.) 배추김치(9.13.) 딸기	약간적은현미밥 북어달걀국(1.5.6.13.) 메추리알새송이조림(1.5.6.13.18.) 짜장면(2.5.6.10.13.16.18.) 볶음김치&두부쌈(5.9.10.13.) 문경오미자음료
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed	4/20 Thu	4/21 Fri
통일밥(6.) 바지락미역국(13.18.) 파채얇은 흑돼지간장불고기(2.5.6.10.12.13.18.) 페스츰치피자(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(로컬)(9.) 블루베리즙(5.13.)	보리쌀밥 청국장찌개(5.6.9.13.13.18.) 졸면야채무침(5.6.13.) 시금치무침(자율) 닭살탕수육(1.5.6.12.13.15.18.) 알배기배추겉절이(9.13.) 애플청포도	오삼불고기덮밥(5.6.10.13.17.18.) 팽이버섯유부된장국(5.6.13.18.) 실파게란찜(1.2.) 마늘종장아찌(13.) 수제 통살 어묵바(1.2.5.6.9.12.13.16.) 배추김치(9.13.)	흑미밥 국수장국(1.5.6.13.) 양배추쌈+간장소스(5.6.18.) 콩나물볶음(5.6.13.) 수제함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 담근열무김치(9.13.) 샤인머스켓 푸딩	기장밥 호박감자된장찌개(5.6.13.18.) 삼치순살엿장조림(5.6.13.18.) 사과오이초무침(5.6.13.) 무생채 떡볶이+카야버터바게트(1.2.5.6.12.13.16.18.)
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
보리쌀밥 등뼈감자탕(10.13.) 오리훈제&무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 청경채겉절이(9.13.) 흑임자깨죽(13.) 임실치즈스틱2(1.2.5.6.)	차수수밥 닭고기미역국(15.) 어묵감자조림(1.5.6.13.16.18.) 올리브발사믹야채샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) 피자돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 애플망고 야쿠르트(2.)	새우베이컨필라프(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 새송이브로콜리새콤무침(5.6.13.) 건파래볶음(13.) 치킨텐더짜장강정(1.4.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(담금)(9.13.) 로컬사과즙(5.13.)	통일밥(6.) 어묵무국(1.5.6.9.13.16.) 양념찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 검은깨육양념장(5.6.18.) 로제떡볶이(숯불맛)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 알배기배추겉절이(9.13.)	현미밥 돈육콩나물김치찌개(5.9.10.13.) 파리고추찜(5.6.13.18.) 김부각(5.6.) 파김치(로컬)(9.13.) 고로케버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 바나나맛두유(5.)

2023. 04. 03.

남원용성중학교장



※ 이 가정통신문은 본교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr/> 학교소식/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.