



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, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



알레르기 식품별 대체 식단

▶ 계란

과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
현살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

▶ 우유

면치, 두부, 해조류로 대체
식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음
충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려

▶ 생선

생선을 제한하는 경우 비타민 D 섭취가 부족할 수 있음
비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯으로 대체

▶ 고기

고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음
철분이 많은 해조류, 생선류로 대체
철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담

▶ 콩

콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요
(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김과자 등)
참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체

▶ 땅콩

소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요
땅콩 알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 보기

【자료출처:식품의약품안전처】



거리두기 단계 급식 안내 사항

- ▶ 식사 전 손씻기, 교실에서 발열체크 및 손소독하기
- ▶ 생활 속 거리를 유지하며 오미방 도착
- ▶ 오미방 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- ▶ 식사 전 착용한 마스크 벗기
- ▶ 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- ▶ 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- ▶ 잔반 버리기 위한 줄도 거리두기 유지하기
- ▶ 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기

【자료출처:식품의약품안전처】



아침식사는 왜 해야 할까요?

- ▶ 아침식사는 오전에 필요한 에너지를 얻고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 하여 생활의 활력을 높여 줘요
- ▶ 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 영양소 이용 효율을 높여 건강을 유지할 수 있어요
- ▶ 뇌에 혈당을 공급하여 학습능력을 높여줘요
- ▶ 식욕을 조절하여 정상적인 체중을 유지하는데 도움을 줘요
- ▶ 규칙적인 식습관의 형성으로 건강을 평생 유지할 수 있어요



아침식사를 하려면 어떻게 해야 할까요?

- ▶ **일찍 자고 일찍 일어나요**
- 충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증가시켜요
- ▶ **밤에 간식을 먹지 않아요**
- 전날 먹은 음식이 소화되지 못한 채 위와 장에 가득 남아 있으면 식욕이 떨어져요
- ▶ **아침에 가벼운 운동을 해요**
- 가벼운 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증가시켜요
- ▶ **식사 전에 물을 한 잔 마셔요**
- 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시켜요



2022.5월 급식



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
5/2	5/3	5/4	5/5(어린이 날)	5/6(재량휴업일)
친환경쌀발아현미밥 한우소고기미역국(5.6.16.) 청경채된장무침(5.6.) 아기공룡알돈까스(만둣) (1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 생일케익떡(축하메세지 포함) (친환경쌀)	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 한우사골국(1.5.13.16) 저나트륨멸치볶음(시리얼 포함)(5.6.) 가지미순살카레구이(5.6.) 배추김치(9.) 리코타치즈 채소샐러드 (1.2.5.6.12.)	치킨까스 카레덮밥 (1.5.6.12.13.15.) 팽이버섯미역된장국(5.6.) 안매운 골뱅이소면무침(5.6.) 배추김치(9.) 3색 과일꼬지 (청포도, 파인애플, 토마토)(12.)	오월은 어린이날 우리들 세상	
*에너지/단백질/칼슘/철 426.4/23.8/211.2/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 448.6/20.6/177.5/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 484.5/25.3/298/5.3		
5/9	5/10	5/11	5/12	5/13
친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 동태무국(순살)(5.) 돼지고기수육 (상추, 깻잎, 쌈장)(5.6.10.) 건오징어채마늘쫄볶음(5.6.17.) 배추김치(9.) 푸딩(샤인머스켓 맛)	파인애플새우필라프 (1.2.5.6.9.10.13.18.) 아욱된장국(5.6.) 가지무침(5.6.) 순살닭꼬치(만둣) (5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 마시는 요거트(딸기맛) (1.2.5.6.)	친환경쌀기능성쌀밥(아미노쌀) 닭고기새알만두미역국(5.6.15.) 오징어볶음(5.6.17.) 찐두부*볶은김치(5.9.) 콘치즈 모닝빵구이(만둣) (1.2.5.6.)	친환경쌀찰현미밥 연두부달걀국(1.5.6.) 돈코츠라멘(1.5.6.10.13.) 고추장돼지고기조림(5.6.10.) 배추김치(9.) 골드키위	단호박 카레덮밥(닭고기) (5.6.13.15.) 황태무국(맑게) 건도토리묵상추무침(5.) 미니핫도그(우리밀)/케첩 (1.5.6.10.12.) 배추김치(9.)
*에너지/단백질/칼슘/철 464/33.3/204.8/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 452.7/22.6/240.1/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 481.4/30.4/317.6/3	*에너지/단백질/칼슘/철 472.9/29.1/251.8/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 460.7/20.1/191/3.1
5/16	5/17	5/18	5/19	5/20
친환경쌀발아현미밥 장미꽃 만두떡국(1.5.6.10.16.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.) 김부각 배추김치(9.) 플레인요거트(국산딸기청+초 코송이)(2.)	친환경쌀차수수밥 한우소고기콩나물국(5.16.) 마른오징어채도라지볶음 (5.6.17.) 닭봉간장조림(떡, 파리고추) (5.6.13.15.) 배추김치(9.) 포도(가지포도)	자장덮밥(닭고기살/메추리알) (1.5.6.15.) 아욱된장국(5.6.) 심쿵하트단무지(천연색소) 만두탕수(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 수박	친환경쌀찰기장밥 황태들깨미역국(5.6.) 돈육안심메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 저나트륨무색소단무지무침 개구리모양 미니불고기버거 (만둣)(5.6.10.12.) 배추김치(9.)	한우불고기 비빔밥(5.6.16.) 팽이버섯미역된장국(5.6.) 후라이드치킨(정육살) (1.5.6.15.) 배추김치(9.) 끓인간장양념장(5.6.10.) 푸딩(망고 맛)
*에너지/단백질/칼슘/철 480.4/20.7/300.3/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 470.3/27.6/202.9/3.2	*에너지/단백질/칼슘/철 474.2/23.2/312.9/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 510.3/28/338.9/5.4	*에너지/단백질/칼슘/철 479.4/25.8/202.5/3.9
5/23	5/24	5/25	5/26	5/27
친환경쌀기능성쌀밥 (토마코펜쌀)(12.) 닭곰탕(인삼, 대추, 지단)(15.) 메추리알장조림(1.5.6.) 양배추찜과 찜장(5.6.) 순살 삼치구이 (고추장소스)(5.6.) 배추김치(9.)	친환경쌀콩밥(서리태파쇄)(5.) 아욱된장국(수제비포함) (5.6.) 돼지고기조림(단호박, 깻잎, 새송이버섯)(5.6.10.) 콩나물볶음(5.6.) 배추김치(9.) 러블리 딸기라떼(만둣)(2.)	치즈햄 무스비(만둣) (5.6.10.) 달걀파국(1.) 닭고기김치볶음(상추, 쌈장) (5.6.15.) 배추김치(9.) 꿀떡(친환경쌀)	친환경쌀기능성쌀밥(아미노쌀) 만두국(볶은소고기, 파스타)(1.5.6.10.16.) 무농약오아쌈장(5.6.) 돈육목살새우살볶음 (콜리플라워 포함)(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.) 상추쌈	친환경쌀기능성쌀밥(글로렐라쌀) 한우소고기미역국(5.6.16.) 두부구이와양념장 (5.6.) 상추무침(5.) 배추김치(9.) 국물떡볶이+감말이튀김 (1.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철 448.5/27.1/194.7/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 454.2/26.1/322/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 455.7/26.5/215.8/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 491.2/25.6/144.4/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 463.4/19.8/216.1/5.3
5/30	5/31			
야채주먹밥(저나트륨멸치포함) (1.2.5.6.10.13.15.16.) 잔치국수(메추리알 포함)(1.5.6.) 닭정육새우살볶음(9.15.) 배추김치(9.) 수박	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 연어순살 간장조림(5.6.13.) 콘푸레이크 토스트(만둣) (1.5.6.) 배추김치(9.)			
*에너지/단백질/칼슘/철 473.9/27.4/210.7/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 469.4/30/196.7/4.8			
알레르기 정보				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣				
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,찹쌀,현미,죽,누룽지 : 국내산		닭고기/가공품 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		삼치,고등어 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우.1등급)		오리고기/가공품 : 국내산	
	돼지고기/가공품 : 국내산		김치/배추,고춧가루 : 국내산	
		팥/가공품 : 원양산		오징어,갑오징어 : 국내산
				낙지 : 국내산
				동태,코다리: 러시아
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.				