

5월 영양소식 및 월간 식단



알레르기 유발식품 표시제도

알레르기 유발식품으로부터 학생의 건강을 보호하기 위하여 학교급식에서는

알레르기 유발식품 표시제를 전면 실시하고 있습니다. (「학교급식법」 개정, '13.11.23)

이에 우리교에서도 학교급식 식단표에 알레르기 유발식품을 안내하고 있으니 **해당되는 학생은 본인이 주의해야 할 식품이 포함된 식단을 섭취하지 않도록 주의** 바랍니다.



알레르기 유발식품 알아보기!

학교급식 알레르기 유발식품 19

학교급식에서는 식단표에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.



매월 식단표에 적혀있는 알레르기 유발식품 꼭 확인하세요!

(예) 김치어묵국(5.6.9.) : 대두, 밀, 새우



식품 알레르기 증상

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있어요

- 구토를 해요
- 심한 기침을 해요
- 두드러기가 생겨요
- 피부가 갑자기 간지러워요

☞ 이외에도 얼굴이 붓거나 호흡곤란 등 심한 증상이 나타날 수도 있습니다.

면역력을 높이는 식습관

1. 도정*가공을 적게 한 식품을 먹습니다.

백미보다는 현미나 콩, 통밀 처럼 도정을 적게 하거나 하지 않은 식품이 훨씬 좋고 머리부터 꼬리까지 모두 먹을 수 있는 방어포나 멸치, 잔 새우 같은 전체 식품도 가까이 해야 합니다.

2. 발효식품을 먹습니다.

김치나 된장, 청국장 요구르트 등의 발효식품에는 재료가 되는 식품의 영양 외에도 발효과정에서 추가로 몸에 좋은 효소와 영양이 더해집니다.

3. 섬유질을 충분히 섭취합니다.

섬유질이 풍부한 식품을 먹으면 소화와 배설이 잘되고 혈액순환이 원활해져서 체온이 높아집니다.

4. 신맛*쓴맛*매운맛 식품을 적당히 먹습니다.

우리 몸에서는 강한 신맛이나 쓴맛, 매운맛 등의 불쾌한 맛이 들어오면 위장이 활발하게 활동해서 빨리 배설하려고 하는 '배설반사'가 일어납니다.



5. 적당량의 수분을 섭취합니다.

신체는 소변, 땀 등을 통해 하루에 2.5L의 수분을 배출하며 식사나 체내 합성으로 공급하는 1.3L를 제외한 나머지 1.2L의 수분은 반드시 공급해 줘야 합니다.

6. 즐거운 기분으로 식사합니다.

고른 영양을 섭취하는 것이 좋다고 매끼 스트레스를 받으면 오히려 교감신경을 자극하니 다른 끼니보다 부족한 영양이 있더라도 다음 끼니에 더 먹으면 된다는 생각으로 융통성을 발휘합니다.



▷ 사이버 급식상담실 : 전주팔복초등학교 홈페이지
⇒ 학교소식 ⇒ 식생활관 ⇒ 식생활관상담실



5월 학교급식 식단 안내



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날 및 어린이날 기념 메뉴	5/4 Thu	5/5 Fri
제량휴업일	친환경쌀발아현미밥 감자옹심이국 (달걀지단)(1.5.6.) 반반말치볶음 (저나트름)(5.6.) 오리불고기 (쌈채소+쌈장)(5.6.) 배추김치(9.) 파프리카오이샐러드(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/27.2/37.5/4.3	오리훈제야채볶음밥(5.6.) 아욱들깨된장국(5.6.) 통조림콩치김치조림 (5.6.9.) 개구리모양 미니햄버거(만들) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무김치 저지방야쿠르트	계란볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.) 돈코츠라멘(삶은고기를 다시 졸임) (1.5.6.10.13.) 오징어볶음(5.6.17.) 저나트름단무지무침 배추김치(9.) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 684/38.7/275.1/4.1	5월5일 어린이날 
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
친환경쌀강황쌀밥 참치김치찌개(5.9.) 돼지고기짜장불고기 (5.6.10.13.) 콩나물볶음(5.6.) 두부강정(1.4.5.6.12.) 청경채겉절이(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 618.1/46.8/338/9.1	친환경쌀차수수밥 닭고기떡국(지단) (1.5.6.15.) 견세우마늘종볶음 (5.6.9.) 두부채소스테이크(만들) (1.2.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.) 플레인요거트(무지방규브치즈)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 664.6/31.2/219.1/3.4	친환경쌀찰현미밥 베트남쌀국수 (한우양지) (5.6.13.16.18.) 도라지사과조무침 (5.6.13.) 후라이드치킨 (정육살)(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 664/32.3/173.5/3.8	친환경쌀발아현미밥 단호박꽃게탕(5.6.8.) 감자채파프리카볶음 (5.6.) 훈제오리찜(목은지쌈, 머스터드소)(1.5.6.9.13.) 무생채 포도(샤인머스켓)	친환경쌀로렐라쌀밥 한우소고기미역국 (5.6.16.) 마파두부(○)(5.6.10.12.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 잡쌀팔부구미(팔삼고반죽에서만들) (5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/28.3/241.1/5
5/15 Mon 스승의 날 기념 메뉴 포함	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
날치알김치볶음밥 (5.9.13.) 계란프라이(1.5.) 표고버섯들깨미역국(5.6.) 닭정육고구마볶음 (5.6.15.) 열무김치 리코타치즈소샐러드 (1.2.5.6.12.) 에너지/단백질/칼슘/철 600.7/35.4/300.1/5	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 돈육콩비지찌(5.6.10.) 임연수순살양념구이 (토마토소스)(5.6.12.13.) 하트모양쌀달걀전 (만들)(1.5.6.) 충각김치(9.) 찐양배추+강된장 (1.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/36.7/321.6/10.3	비건야채주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 어묵국(메추리알포함) (1.5.6.13.16.) 고구마순된장무침(5.6.) 닭정육김치볶음(5.6.15.) 백김치 유기농요구르(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/32.2/375.9/3.9	친환경쌀콩밥(5.) 한우사골국(소면포함) (1.5.6.13.16.) 청경채나물무침(5.6.) 오리불고기(쌈무) (5.6.) 배추김치(9.) 숙깨떡 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/30.2/229.8/6.6	옥수수밥잡곡밥 콩나물김치국(5.9.) 돈육바베큐구이 (상추,쌈장)(5.6.) 우엉어묵고추장볶음 (5.6.12.) 가자미순살카레구이 (유자청소스) (5.6.13.) 열무김치 에너지/단백질/칼슘/철 681.5/38.6/241.9/4.1
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
친환경쌀귀리쌀밥 동태무국(순살)(5.6.) 돼지고기마늘조림 (5.6.10.) 어린열무된장무침(5.6.) 베이컨계란토스트(만들) (1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 703.2/42.2/316.8/5.7	친환경쌀아미노쌀밥 황태무국(1.9.13.) 쫄면야채무침 (양배추)(5.6.) 찐두부*볶은김치(5.9.) 부추계란말이(1.5.6.) 순살고등어구이 (데리야끼소스)(5.6.7.) 에너지/단백질/칼슘/철 666.3/36.6/289.7/5.6	단호박 카레덮밥 (닭고기) (2.5.6.10.13.15.) 가지무침(5.6.) 심쿵하트단무지(천연색소) 브링 소떡소떡(만들) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 우리밀초코아이스슈(6.) 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/21.8/99.2/3.6	파인애플 야채볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.) 참외오이냉국 고춧잎된장무침(5.6.) 돼지고기숙주볶음(1.2.5.6.9.10.12.13.) 김부각 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 583.1/26.6/163.4/3.6	친환경쌀발아현미밥 콩나물김치국(5.9.) 메추리알장조림(1.5.6.) 오리불고기 (쌈채소+쌈장)(5.6.) 포지없는 식빵핫도그(만들) (1.5.6.10.12.) 충각김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 659.7/32.7/319.5/6.6
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.palbok.es.kr -> 학교소식 -> 식생활관 - 쌀, 잡곡류 : 전북도내산 친환경쌀, 두부, 콩 : 국내산 - 소고기/가공품 : 국내산한우/국내산, 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산, 닭고기/가공품 : 국내산/국내산, 오리고기/가공품 : 국내산/국내산 - 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산 - 수산물류:고등어,갈치,삼치(국내산)/주꾸미(국내산 또는 수입산) - 수산물류(수입산) : 코다리,연어,가자미	
대체공휴일 (석가탄신일)	현장체험학습일	중무김밥(만들) 달걀파파국(1.) 오징어마늘종볶음(5.6.17.) 돈육햇잎간장불고기(대파,채포함)(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 661.1/50.3/197.6		

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- ◇ 알레르기정보 - 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.잣입니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.