

## 5월 영양소식 및 월간 식단



### 알레르기 유발식품 표시제도

알레르기 유발식품으로부터 학생의 건강을 보호하기 위하여 학교급식에서는

**알레르기 유발식품 표시제**를 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) 한우소고기청국장(5.6.16) : 대두, 밀, 소고기



### 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



<b>Mon</b>	<b>Tue</b>	5/1 <b>Wed</b> (자랑휴업일)	5/2 <b>Thu</b>	5/3 <b>Fri</b> 저탄소환경급식
<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://www.palbok.es.kr">www.palbok.es.kr</a> -&gt; 학교소식 -&gt; 식생활관</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산</li> <li>- 쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산, 돼지고기/가공품: 국내산/국내산</li> <li>닭고기/가공품: 국내산/국내산, 오리고기/가공품: 국내산/국내산</li> <li>- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산,콩(두부류,콩국수,콩버찌)/가공품:국내산/국내산</li> <li>- 수산물류(국내산) : 오징어,고등어,갈치,꽃게,가리비,전복,참조기</li> <li>- 수산물류(수입산) : 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱅창어,낙지,명태,다랑어,방어,부세</li> <li>- 수산물류(국산 또는 수입산) :미꾸라지,꾸꾸미,아귀,우렁챙이 (시장물가 및 유통량에 따라 국내산 또는 수입산 가능)</li> </ul>			<p>친환경쌀찰현미밥(김치반)(5) 등뼈탕(5.6.10) 단호박오트밀스프 (구운식빵)(2.5.6.13) 어린이물된장무침(5.6) 맛있는어묵야채볶음 (1.5.6.12) 배추김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 680.2/31.2/248.8/5.3</p> <p>채소카레덮밥(2.5.6.12) 표고버섯미역국(5.6.9) 통조림공치고사리조림 (5.6.9) 세발나물무침 고구마야채치즈토스트 (만들)(1.2.4.5.6.13) 배추김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 711.9/24.3/467.0/6.4</p>	
5/6 <b>Mon</b>	5/7 <b>Tue</b>	5/8 <b>Wed</b> 수다날	5/9 <b>Thu</b>	5/10 <b>Fri</b>
<p>대체휴일</p> 	<p>친환경쌀찰현미밥 낙지수제비국(5.6.9) 참치두부조림(4.5.6) 복은김치(4.9.13) 메추리알감자고로케 (만들)(1.2.5.6.13) 열갈이배추겉절이(13)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 655.6/30.4/297.9/5.1</p>	<p>날치알김치비빔밥(5.6.9.13) 근대들깨된장국(5.6.9) 계란프라이(1.5) 닭정육후라이드치킨(간장맛) (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 양배추오이무침(13)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 667.3/32.9/274.2/4.5</p>	<p>친환경쌀찰기장옥수수밥 닭고기미역국(5.6.9.15) 콩나물당면무침(5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13) 배추김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 613.4/29.3/227.0/3.0</p>	<p>친환경쌀로컬라쌀밥 어묵김치국(5.6.9.13) 전라도식콩나물잡채(5.6) 돈까스(만들) (1.2.5.6.10.12.13.18) 총각김치(9) 대추방울토마토(친환경)(12)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 571.2/27.3/226.4/2.6</p>
5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b>	5/15 <b>Wed</b>	5/16 <b>Thu</b>	5/17 <b>Fri</b>
<p>친환경파쇄콩태밥(5) 한우소고기떡국(1.5.9.16) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13) 볶은김치(4.9.13) 청경채겉절이(5.6.13) 플레인요거트(수제블루베리 청.키위.토마토) (2.12.13)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 642.8/26.7/481.5/3.9</p>	<p>충무김밥(만들) 참치김치찌개(5.9) 연어구이(양상추양파소스) (5.6.13) 깍두기(9) 참외(친환경)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 642.8/26.7/481.5/3.9</p>	<p>석기탄신일</p>	<p>친환경쌀아미노쌀밥 황태콩나물국(5.9) 도토리묵(국산)/양념간(5.6.13) 제육볶음(쌈채소와쌈장) (5.6.10.13) 총각김치(9) 국물떡볶이(누룽지튀김) (1.5.6.13)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 682.0/31.1/646.3/6.6</p>	<p>풋원두콩밥(비건후라카케포함) (1.2.5.6.9.13) 한우소고기무국(5.9.16) 비타민나물무침(5.6) 찐두부*볶은김치(5.9.13) 콘치즈그라탕(1.2.5.13)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 655.6/29.4/418.6/5.0</p>
5/20 <b>Mon</b>	5/21 <b>Tue</b>	5/22 <b>Wed</b> 수다날	5/23 <b>Thu</b>	5/24 <b>Fri</b>
<p>친환경쌀찰기장옥수수밥 감자옹심이국(9.17) 가자미순살양념구이 (5.6.12.13) 훈제오리찜(머스터드 소스.쌈.부추찜) (1.5.6.13) 총각김치(9) 멜론</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 667.2/29.4/174.5/4.2</p>	<p>친환경쌀훈합죽콩밥(5) 한우소고기청국장 (5.9.16) 고추장돼지고기조림 (5.6.10.13) 고춧잎된장무침 (5.6.13) 배추김치(9) 골드키위</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 628.7/29.5/267.3/5.1</p>	<p>참치마요김주먹밥 (1.2.5.6.9.13.18) 잔치국수(된장육수) (1.5.6.9) 콩나물당면볶음(5.6) 배추김치(9) 바나나 파프리카오이샐러드 (5.6.13)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 653.1/33.0/288.4/4.1</p>	<p>친환경파쇄서리태밥(5) 돈육콩비지찌개 (5.6.9.10.18) 허케이크(바나나.토마토 토핑)(1.2.5.6.12.13) 콩나물당면볶음(5.6) 갈치카레구이(순살) (2.5.6.12.13) 총각김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 699.3/27.6/378.7/4.5</p>	<p>친환경찰보리밥 으깬감자구이(요거트 마요소스)(1.2.5.13) 닭고기육개장(1.13.15) 임연수순살양념구이 (토마토소스)(5.6.12.13) 참나물된장무침(5.6) 배추김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 634.0/27.4/210.0/4.5</p>
5/27 <b>Mon</b>	5/28 <b>Tue</b>	5/29 <b>Wed</b> 수다날	5/30 <b>Thu</b>	5/31 <b>Fri</b>
<p>친환경쌀찰현미밥 한우소고기콩나물국 (5.13.16) 돈육불고기(쌈채소와쌈장) (5.6.10.13) 해물볶음우동(오징어.새우. 채소)(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 두부들이간우렁쌈장(5.6.13)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 784.3/39.7/427.3/7.4</p>	<p>친환경파쇄서리태밥(5) 닭고기무국(1.9.15) 스튜(돈육.안심)/구운식빵 (2.5.6.10.12.13) 콩나물무침(5) 단호박부추전(1.5.6.13) 배추김치(9)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 742.0/44.8/773.3/8.8</p>	<p>오므라이스 와 소스 (1.2.5.6.8.10.12.13.18) 팽이버섯미역된장국(5.6) 가지무침(5.6) 쫄면야채무침(채식만두) (1.4.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 한국아쿠르트(2)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 692.6/27.1/320.4/4.5</p>	<p>친환경쌀찰현미밥 한우소고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.16) 돈육콩나물볶음(4.5.6.10) 건도토리묵상추무침(5.6.13) 총각김치(9) 골드키위</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 638.9/27.2/223.6/3.9</p>	<p>콩나물톳밥(양념간장)(5.6) 근대들깨된장국(5.6.9) 오리불고기(5.6.13) 파프리카미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 구운도시락김</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철 655.4/22.8/303.3/7.1</p>

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- ◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 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.자입니다.
- 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료를 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.