

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) 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.



즐거움 기쁨으로 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



Mon	Tue	5/1 Wed (자랑휴업일)	5/2 Thu	5/3 Fri 저탄소환경급식
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.palbok.es.kr -> 학교소식 -> 식생활관 - 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산 - 쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산, 돼지고기/가공품: 국내산/국내산 닭고기/가공품: 국내산/국내산, 오리고기/가공품: 국내산/국내산 - 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산,콩(두부류,콩국수,콩버찌)/가공품:국내산/국내산 - 수산물류(국내산) : 오징어,고등어,갈치,꽃게,가리비,전복,참조기 - 수산물류(수입산) : 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,낙지,명태,다랑어,방어,부세 - 수산물류(국산 또는 수입산) :미꾸라지,쭈꾸미,아귀,우렁쉥이 (사정물가 및 유통량에 따라 국내산 또는 수입산 가능)			친환경쌀찰현미밥(김치반)(5) 등뼈탕(5.6.10) 단호박오트밀스프 (구운식빵)(2.5.6.13) 어린열무된장무침(5.6) 맛있는어묵야채볶음 (1.5.6.12) 배추김치(9)	채소카레덮밥(2.5.6.12) 표고버섯미역국(5.6.9) 통조림콩치고사리조림 (5.6.9) 세발나물무침 고구마야채치즈토스트 (만들)(1.2.4.5.6.13) 배추김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철 680.2/31.2/248.8/5.3			에너지/단백질/칼슘/철 711.9/24.3/467.0/6.4	
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri
대체휴일 	친환경쌀찰현미밥 낙지수제비국(5.6.9) 참치두부조림(4.5.6) 복은김치(4.9.13) 메추리알감자고로케 (만들)(1.2.5.6.13) 열갈이배추겉절이(13)	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)	친환경쌀찰기장옥수수밥 닭고기미역국(5.6.9.15) 콩나물당면무침(5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13) 배추김치(9)	친환경쌀콜로렐라쌀밥 어묵김치국(5.6.9.13) 전라도식콩나물잡채(5.6) 돈까스(만들) (1.2.5.6.10.12.13.18) 총각김치(9) 대추방울토마토(친환경)(12)
에너지/단백질/칼슘/철 655.6/30.4/297.9/5.1			에너지/단백질/칼슘/철 613.4/29.3/227.0/3.0	
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri
친환경파쇄콩대밥(5) 한우소고기떡국(1.5.9.16) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13) 복은김치(4.9.13) 청경채겉절이(5.6.13) 플레인요거트(수제블루베리 청.키위.토마토) (2.12.13)	충무김밥(만들) 참치김치찌개(5.9) 연어구이(양상추양파소스) (5.6.13) 깍두기(9) 참외(친환경)	석가탄신일	친환경쌀아미노쌀밥 황태콩나물국(5.9) 도토리묵(국산)/양념간(5.6.13) 제육볶음(쌈채소와쌈장) (5.6.10.13) 총각김치(9) 국물떡볶이(누룽지튀김) (1.5.6.13)	꽃완두콩밥(비건후라이케포함) (1.2.5.6.9.13) 한우소고기무국(5.9.16) 비타민나물무침(5.6) 찐두부*복은김치(5.9.13) 콘치즈그라탕(1.2.5.13)
에너지/단백질/칼슘/철 642.8/26.7/481.5/3.9			에너지/단백질/칼슘/철 682.0/31.1/646.3/6.6	
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
친환경쌀찰기장옥수수밥 감자옹심이국(9.17) 가자미순살양념구이 (5.6.12.13) 훈제오리찜(머스터드 소스.쌈무.부추찜) (1.5.6.13) 총각김치(9) 멜론	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 한우소고기청국장 (5.9.16) 고추장돼지고기조림 (5.6.10.13) 고춧잎된장무침 (5.6.13) 배추김치(9) 골드키위	참치마요김주먹밥 (1.2.5.6.9.13.18) 잔치국수(된장육수) (1.5.6.9) 콩나물당면볶음(5.6) 배추김치(9) 바나나 파프리카오이샐러드 (5.6.13)	친환경파쇄서리태밥(5) 돈육콩비지찌개 (5.6.9.10.18) 핫케이크(바나나.토마토 토핑)(1.2.5.6.12.13) 콩나물당면볶음(5.6) 갈치카레구이(순살) (2.5.6.12.13) 총각김치(9)	친환경찰보리밥 으깬감자구이(요거트 마요소스)(1.2.5.13) 닭고기육개장(1.13.15) 임연수순살양념구이 (토마토소스)(5.6.12.13) 참나물된장무침(5.6) 배추김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철 667.2/29.4/174.5/4.2			에너지/단백질/칼슘/철 699.3/27.6/378.7/4.5	
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
친환경쌀찰현미밥 한우소고기콩나물국 (5.13.16) 돈육불고기(쌈채소와 쌈장) (5.6.10.13) 해물볶음우동(오징어.새우. 채소)(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 두부들이간우렁쌈장(5.6.13)	친환경파쇄서리태밥(5) 닭고기무국(1.9.15) 스텍(돈육.안심)/구운식빵 (2.5.6.10.12.13) 콩나물무침(5) 단호박부추전(1.5.6.13) 배추김치(9)	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)	친환경쌀찰현미밥 한우소고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.16) 돈육콩나물볶음(4.5.6.10) 건도토리묵상추무침(5.6.13) 총각김치(9) 골드키위	콩나물톳밥(양념간장)(5.6) 근대들깨된장국(5.6.9) 오리불고기(5.6.13) 파프리카미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 구운도시락김
에너지/단백질/칼슘/철 784.3/39.7/427.3/7.4			에너지/단백질/칼슘/철 638.9/27.2/223.6/3.9	
에너지/단백질/칼슘/철 742.0/44.8/773.3/8.8			에너지/단백질/칼슘/철 655.4/22.8/303.3/7.1	

※ 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 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.