



www.seosu.es.kr

영양소식

(우) 54055 전북 군산시 서수면 항쟁로 199
☎ 063-453-9692

2022학년도
4월호



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 말합니다.

우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로

특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



식품 알레르기 진단과 관리



1. 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례



2. 식품 유발 검사

- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰



3. 혈액 검사



4. 피부반응검사

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 합니다.



식품 알레르기 증상



구토

두드러기

기침

배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용

(아나팔락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 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 10일 화요일

보리밥

바지락숙국5.6.8.9.13.

돈까스1.2.5.6.10.12.13.

봄과일샐러드1.2.5.12.13.

오이달래무침5.6.13.

배추김치9.

1.난류 2.우유 3.메밀
4.땅콩 5.대두 6.밀
7.고등어 8.계 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.



4월의 절기(한식)-4월 6일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

4월 학교급식 식단 안내

<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함!</p>				<p>4/1 수</p> <p>찰보리밥s 등뼈감자탕s(10.13.) 숙주미나리무침s 토마토스크램블s (1.6.12.13.) 닭갈비s(2.5.6.15.) 배추김치s(9.13.) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 731.5/40.2/184.4/4.2</p>
<p>4/4 수</p> <p>친환경혼합곡밥(5.) 불숙된장국(5.6.9.13.) 가지양념찜(5.6.) 아몬드멸치볶음s(13.) 매실된장고등어구이 (2.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 579.7/28.5/209.9/5</p>	<p>4/5 목</p> <p>친환경현미잡쌀밥s (5.6.) 바지락순두부찌개s (1.5.10.13.18.) 쑥갓상추겉절이s (5.6.) 돈육강정s (2.4.5.6.10.12.13.) 배추김치s(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 861.1/34.8/189.2/5</p>	<p>4/6 금 수다날</p> <p>김치볶음밥s (2.4.5.6.9.10.13.) 파송송달걀국s(1.) 건파래볶음(4.5.6.) 떡새우완자전s (1.5.6.9.10.13.) 백김치(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 533.9/24.2/136.2/3.5</p>	<p>4/7 토</p> <p>찰보리밥s 쇠고기우육(5.6.16.) 브로콜리감오징어초회 (5.6.13.17.) 콩나물무침s(5.6.) 감자채파프리카볶음s 각두기s(9.13.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 510.5/27.6/104.2/3.6</p>	<p>4/8 일</p> <p>기장찰밥 감자손수제비국s (5.6.13.) 숯불오리불고기s&수제 우쌈(5.6.13.) 총각김치s(9.13.) 청경채들깨나물 수제딸바우유(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 768.1/29.8/248.9/4.1</p>
<p>4/11 목</p> <p>친환경현미잡쌀밥s (5.6.) 맑은아귀탕s(5.) 콜라비오이무침s 파닭(1.5.6.13.15.) 배추김치s(9.13.) 토마토&꿀(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 733.5/26.6/109.7/3.3</p>	<p>4/12 금</p> <p>귀리찰밥 감자옹심이들깨국 (1.5.6.10.16.17.18.) 메추리알돈육장조림 (1.5.6.10.13.) 시금치나물(4.) 각두기s(9.13.) 초코칩쿠키 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 601.1/24.4/131.7/3.9</p>	<p>4/13 토 수다날</p> <p>흑미밥(소량) 팽이버섯된장국 (5.6.13.) 짜장면 (1.2.5.6.10.13.) 유자단무지채무침 (1.5.6.13.) 꿔바로우모듬탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치s(9.13.) 요플레과일샐러드 (2.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 636.4/20.8/195.3/9</p>	<p>4/14 일</p> <p>혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕(15.) 느타리깻잎초무침 (5.6.13.) 행애호박전 (1.2.6.10.) 총각김치s(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 525.5/23.5/69.6/2.5</p>	<p>4/15 월</p> <p>찰보리밥s 어묵우육(1.5.6.13.) 돼지고기수육 (9.10.13.) 쫄면야채무침 (5.6.13.) 건취나물볶음(5.6.) 보쌈김치s(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 725.4/40.9/146/4.1</p>
<p>4/18 목</p> <p>귀리찰밥 얼갈이배추된장국 (5.6.13.) 세발나물초무침 (5.6.13.) 돈육살&버섯&마늘구이 s(5.6.10.13.) 열무김치(9.13.) 양배추찜&쌈장(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 561.5/28.8/204.2/3.8</p>	<p>4/19 금</p> <p>기장찰밥 오징어호박국(17.) 참나물김가루무침 (5.6.) 항박스테이크s (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치s(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 571.8/30.2/177.6/2.8</p>	<p>4/20 토 생일바상</p> <p>순두부단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.) 미역국(6.13.) 청포묵김가루무침 (1.3.5.6.13.) 닭봉구이&데리소스 (5.6.13.15.) 배추김치s(9.13.) 꿀떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 655.4/30.6/164.4/3.9</p>	<p>4/21 일</p> <p>친환경현미잡쌀밥s (5.6.) 물만두국s(1.5.6.10.) 깻잎양념무침 (5.6.13.) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.) 배추김치s(9.13.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 560.8/20.6/109.4/4.3</p>	<p>4/22 월</p> <p>검정콩밥s(5.) 모듬햄찌개s (2.5.6.9.10.13.) 두부지짐(5.6.) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16.) 청경채들깨나물 각두기s(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 770/34.4/172.8/4.1</p>
<p>4/25 목</p> <p>혼합잡곡밥(5.) 동태매운탕(5.) 한방돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 도라지진미채무침s (5.6.13.17.) 배추김치s(9.13.) 모닝빵&잼 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 646/36.9/148.8/3.2</p>	<p>4/26 금</p> <p>찰보리밥s 건새우아육국 (5.6.9.13.) 묵은지닭찜 (5.6.9.13.15.) 미역줄기볶음 총각김치s(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 586.4/33.5/245.6/3.6</p>	<p>4/27 토 수다날</p> <p>비빔밥&약고추장 (1.5.6.16.) 황태우육(5.13.) 야채계란찜(1.) 미나리우생채(9.13.) 수제요거트s (2.5.6.13.) 울외장아찌(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 565/26.2/224.5/4.9</p>	<p>4/28 일</p> <p>귀리찰밥 참치김치찌개 (5.9.10.13.) 연근샐러드(1.5.13.) 머위대들깨나물(9.) 생선가스&타르소스s (1.5.6.13.) 열무김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 735.4/30.4/272.2/7.5</p>	<p>4/29 월</p> <p>친환경현미잡쌀밥s (5.6.) 맑은콩나물국(5.6.) 김가루실파무침(13.) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.) 배추김치s(9.13.) 야채스틱&쌈장 (5.6.13.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 511.4/35.7/138/3.7</p>

알레르기정보 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잼 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

영양 및 원산지 정보안내 : 서수초등학교 홈페이지 <http://www.seosu.es.kr/> -> 학교소식->식생활관 -> 급식게시판