



4월 영양소식

★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, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)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 3일 월요일	
친환경차수수밥	1.난류 2.우유 3.메밀
열갈이된장국(5.6.9.13.)	4.땅콩 5.대두 6.밀
낙지소면볶음(5.6.13.)	7.고등어 8.게 9.새우
채소계란찜(1.5.6.13.)	10.돼지고기 11.복숭아
유자청참나물무침(5.6.11.13.)	12.토마토 13.아황산류
배추김치(9.13.)	14.호두 15.닭고기
친환경방울토마토(12.)	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.



식품알레르기를 예방하는 가장 좋은 방법은 알레르기 유발물질이 포함된 식품을 먹지 않는 것입니다.



4월의 절기(한식)-4월 5일

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



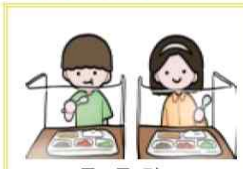
[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글*다음 검색]



4월 학교급식 식단 안내



☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!



골고루 먹고
친구와는 음식을
나누어 먹지 않아요!



식사 중에는
대화하지 않아요!

◇ 선유도중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어, 오징어, 참조기/가공품:국내산
* 꽃게:중국산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
명태:러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함

건강한 재료만
담았습니다.



4/3 Mon 지탄소밥상	4/4 Tue 생일밥상	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경차수수밥 얼갈이된장국(5.6.9.13.) 낙지소면볶음(5.6.13.) 채소계란찜(1.5.6.13.) 유자청차나물무침(5.6.11.13.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.1/34.2/374.4/6.2	친환경홍미밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 순살달걀비(5.6.13.15.) 돼지고기채소잡채(5.6.8.10.13.) 보타로묵채소무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 삼색골떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 894.3/44.1/328.4/5.9	사과카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 유부팽이장국(5.6.13.) 수제치킨까스&샐러드(1.2.5.6.13.15.) 숙주미나리무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 나무야, 지구를 지켜줘!(포도맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.8/50.1/457.4/6.2	친환경찰보리밥 오징어두부무국(5.13.17.) 들깨오리불고기&레몬무쌈(5.6.13.) 돌두빈대떡(1.6.9.10.13.) 시금치땅콩무침(4.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.1/36.6/225.3/6.1	친환경서리태파쇄밥(5.) 돼지고기잡채(5.6.9.10.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 애호박애니버설볶음(5.9.13.) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.4/52.3/374.1/8.9
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri 블랙데이
친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8.9.18.) 얼갈이된장무침(5.6.13.) 탄두리치킨우동볶음(2.5.6.7.9.12.13.15.16.17.18.) 어묵숙주볶음(1.5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 고마약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.7/33.5/218/4	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6.13.) 동파육(10.) 무말랭이밤무침(5.6.) 상추&쌈장(5.6.13.) 달콤고구마탕(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.4/42/329.8/5.9	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 얼큰콩나물국(5.6.9.13.) 편만두/초간장(1.5.6.10.13.15.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 떠먹는요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.7/41.2/420.7/4.7	친환경차조밥 다시멸치떡국(1.) 수제미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.) 오징어채소무침(5.6.13.17.) 참쌀콩견과류멸치볶음(2.4.5.6.13.14.19.) 배추겉절이(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 905/52.2/291.7/5	짜장덮밥(2.5.6.10.13.16.) 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.15.17.18.) 유자단무지채맛살냉채(5.6.8.13.) 유린기(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.2/55.4/330/5.6
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경찰보리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.18.) 미트볼바베큐떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 애호박부추전(1.5.6.) 시금치나물무침(5.6.13.) 구이김/양념간장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.1/38.7/384.8/10.4	친환경흑미밥 동태무국(5.6.9.) 고마새송이돈육장조림(10.13.) 치커리사과유자청무침(5.6.11.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 986.7/53.2/302.6/5.6	햄채소볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 맑은콩나물국(5.6.13.) 해물오양떡볶이(2.5.6.12.13.) 김말이튀김(1.5.6.) 도라지배추무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 로컬푸드)사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 921.4/30.1/324/12.5	친환경서리태파쇄밥(5.) 들깨감자수제비국(5.6.9.) 연양식불고기+파채무침(2.5.6.10.13.16.) 고등어무조림(5.6.7.9.13.) 우렁살채소무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 807.9/45.2/490.8/7.9	친환경홍미밥 황태채두부국(1.5.6.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오징어&브로콜리숙회/초고추장(5.6.13.17.) 숙주미나리무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.1/52.2/270/5
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.6.9.13.) 오리훈제버섯부추찜&간장소스(1.5.6.13.) 우리콩두부양념구이(5.6.) 콩나물무침(5.6.13.) 무생채(5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.1/55/461.1/11.1	친환경찰보리밥 들깨무채된장국(5.6.13.) 계육볶음(5.6.10.13.) 순살고등어구이(5.6.7.13.) 양배추쌈/쌈장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.6/46.1/336.4/6.2	수제햄버거(1.2.5.6.10.12.13.18.) 감자양송이소프(1.2.5.6.13.15.16.18.) 단호박옥수수샐러드(1.2.5.13.) 웨이징&뿌링클스즈닝(2.5.13.) 수제)무오이피클(13.) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 856.9/35.2/134.3/5.1	친환경차수수밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 삼치순살간장소스구이(5.6.13.) 비엔나떡강정(2.5.6.10.13.) 상추치커리무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 958.9/58.3/404.9/4.7	친환경찰현미밥 얼큰콩나물국(5.6.9.13.) 공치캔김치조림(5.6.9.) 미니새우튀김&칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.15.18.) 건파래볶음(5.13.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.3/44.7/393.3/6.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/seonyudo> -> 급식실

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.