

2021년 4월호

<http://songchun.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 장 문 순
 편집인 : 교 관 김 윤 희
 역은이 : 영양교사 최 선 아
 영양상담실 ☎ 271-0304



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 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, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **18가지 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.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)



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 5일

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





4월 학교급식 식단 안내



◇ 송천초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- * 쌀:도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우
- * 축산물가공품:국내산(베이컨: 국산or수입산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산
- * 갈치:국내산, 낙지:국내산 or 베트남산, 명태:러시아산
- * 수산물 가공품 : 국내산 *미꾸라지:국내산(양식)
- * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

4/1 **Thu** 생일의날

- 친환경수수밥
- 표고버섯미역국(9.13.)
- 샐러드파스타 (1.5.6.)
- 더블치즈스테이크 (1.2.5.6.10.15.16.)
- 돼지와플 (1.2.5.6.13.)
- 배추김치 (9.)
- 스테이크소스 (2.5.6.12.13.)

4/2 **Fri**

- 친환경찰보리밥
- 콩나물국 (5.6.9.13.)
- 새송이호박볶음(5.)
- 새우관동기 (1.2.4.5.6.9.12.16.18.)
- 삼치구이(2.5.6.)
- 배추김치(9.)
- 배추겉절이(9.)

4/5 **Mon** 식목일/한식

- 친환경콜로렐라밥
- 근대된장국(5.6.9.)
- 치즈달걀말이 (1.2.5.6.10.)
- 전갱이엿장구이 (2.5.6.7.13.)
- 슈크림토스트 (1.2.5.6.)
- 배추김치(9.)

4/6 **Tue**

- 친환경흑미밥
- 잔치국수(1.5.6.13.)
- 보쌈(5.6.10.)
- 더덕오이무침 (5.6.13.)
- 배추김치(9.)
- 과채음료(13.)
- 상추/쌈장 (5.6.13.)

4/7 **Wed** 수다날

- 비빔밥/약국추장 (5.6.10.)
- 콩나물국 (5.6.9.13.)
- 건파래볶음(5.)
- 달걀후라이(1.5.)
- 배추김치(9.)
- 유기농사과푸딩

4/8 **Thu**

- 친환경찰보리밥
- 바지락순두부찌개 (1.5.9.)
- 취나물무침
- 돼지고기두루치기 (5.6.10.)
- 잡채 (1.5.6.8.10.13.)
- 배추김치(9.)
- 배

4/9 **Fri**

- 친환경찰현미밥
- 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.)
- 주꾸미볶음 (5.6.13.)
- 야채튀김(5.6.)
- 배추김치(9.)
- 연두부/양념장 (5.6.)

4/12 **Mon**

- 귀리혼합밥
- 닭갈국수(5.6.15.)
- 삼각떡갈비볶음 (2.5.6.7.10.13.15.16.18.)
- 숙주맛살무침 (1.5.6.8.)
- 김부각(5.)
- 배추김치(9.)

4/13 **Tue**

- 친환경강황밥
- 돈육김치찌개 (5.9.10.13.)
- 숙음열무무침 (5.6.)
- 볼어묵야채볶음 (1.5.6.)
- 완자전 (1.2.5.6.10.16.)
- 깍두기(9.)

4/14 **Wed** 수다날

- 야채볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16.)
- 자장면(5.6.10.)
- 콩나물무침(5.)
- 우리밀군만두 (1.5.6.10.16.18.)
- 깍두기(9.)
- 과일음료(13.)

4/15 **Thu**

- 친환경찰현미밥
- 해물수제비국 (5.6.9.18.)
- 미역줄기볶음 (5.)
- 양파닭&화이트소스 (1.2.5.6.13.15.)
- 배추김치(9.)
- 절편

4/16 **Fri**

- 친환경기장밥
- 쌀국수 (1.5.6.9.13.15.16.18.)
- 도토리묵상추무침 (5.6.)
- 생선까스(감귤소스) (1.2.5.6.13.)
- 배추김치(9.)
- 듀얼파이 (1.2.5.6.)

4/19 **Mon**

- 친환경홍국쌀밥
- 시래기된장국 (2.5.6.9.13.16.)
- 돼지갈비찜 (5.6.10.)
- 새콤부추무침
- 취나물장떡 (5.6.10.)
- 깍두기(9.)

4/20 **Tue**

- 친환경찰보리밥
- 우동 (1.5.6.9.13.)
- 참나물무침
- 꽃마파두부 (5.6.10.12.)
- 참치김치볶음 (5.6.9.10.)
- 새우튀김 (1.5.6.9.)
- 깍두기(9.)

4/21 **Wed** 수다날

- 치킨마요덮밥 (1.5.6.15.)
- 유부달걀국 (1.5.6.)
- 실곤약야채무침 (5.6.13.)
- 저염햄전 (1.2.5.6.10.15.16.)
- 배추김치(9.)
- 방울토마토(12.)

4/22 **Thu**

- 친환경약콩밥(5.)
- 한우소머리국밥 (2.5.6.10.16.)
- 브로콜리숙회 (5.6.)
- 김말이떡볶이 (5.6.)
- 굴소스두부조림 (5.6.10.12.)
- 깍두기(9.)

4/23 **Fri**

- 친환경차조밥
- 조랭이떡국 (1.5.6.13.)
- 닭강자조림 (5.6.15.)
- 졸면야채무침 (5.6.)
- 튀김만두 (1.5.6.10.16.18.)
- 백김치(9.13.)

4/26 **Mon**

- 친환경흑미밥
- 꼬꼬짬뽕국 (5.6.9.13.15.18.)
- 청경채겉절이
- 돼지고기짜장볶음 (5.6.10.13.16.)
- 백김치(9.13.)
- 마늘바게트 (2.5.6.)
- 오이&아삭이고추 (5.6.)

4/27 **Tue**

- 친환경서리태밥 (5.)
- 시금치된장국 (5.6.)
- 오리주물럭 (5.6.)
- 감자전(5.6.10.)
- 배추김치(9.)
- 반달무쌈

4/28 **Wed** 수다날

- 대게살볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.)
- 두부된장국(5.6.)
- 속갓나물
- 닭갈비(5.6.15.)
- 배추김치(9.)
- 카프레제샐러드 (2.12.)

4/29 **Thu**

- 귀리혼합밥
- 어묵꼬치국 (1.5.6.9.)
- 메추리알곤약조림 (1.5.6.)
- 낙지오징어볶음/소면(5.6.)
- 웨지감자구이 (5.6.)
- 배추김치(9.)

4/30 **Fri**

- 친환경옥수수밥
- 닭고기무국(15.)
- 우영/연근조림 (5.6.13.)
- 가지나물(5.6.)
- 비엔나파프리카볶음 (5.6.10.12.13.)
- 치즈볼 (1.2.5.6.)
- 배추김치(9.)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://songchun.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보-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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복, 홍합포함), 19.잣

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