

2024학년도

4월 영양소식 및 식단 안내



학교 누리집 <https://school.jbedu.kr/wansa>

교무실 : (063)284-8844

식생활관 : (063)285-7020

식품알레르기

식품알레르기가
생겼어요



※ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.
혈압이 낮아져서
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,
빨간 점이 나고
몸이 가려워요.

※ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

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

식단표

팥밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는 ⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기가
들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은
먹지 않도록 해요.

“식습관을 바꾸는 것만으로도

건강한 삶을 살 수 있습니다”

※ 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 **않**아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을 확인**하도록 해요.



바이러스 면역력 강화 식습관

동일한 환경에서 바이러스 노출 시 개인의 면역 상태에 따라 차이를 보이기 때문에 면역력을 최상의 상태로 관리하는 것이 기본입니다. 개인위생을 철저히 지키고 영양소 균형이 깨지지 않도록 하는 것이 중요합니다!

* 면역력에 좋은 음식

① 토마토

토마토에는 라이코펜과 안토시아닌이 풍부해 체내 면역 기능을 높여준다.

② 마늘

마늘에는 면역력을 강화해주고 에너지 대사를 원활하게 돕는 알라신이 풍부합니다.

③ 시금치

시금치에는 사포닌과 비타민C, 베타카로틴이 풍부하게 함유되어 있어 면역력을 강화하고 항암 치료에 효과가 있습니다.

④ 버섯

버섯에는 외부에서 바이러스가 침투했을 때 항원을 없애는 세포를 활성화해주는 베타글루칸이 풍부하게 함유되어 있습니다.

면역 기능을 향상시키는 활동



중간 강도의 운동



스트레스 해소



충분한 수면



영양소 섭취

2024. 03 . 29.

전 주 완 산 초 등 학 교 장



4월 급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
4/1 (초등식사)	4/2	4/3 수다날	4/4	4/5 (중등식사)
쌀밥 닭고기미역국(5.6.9.13.15) 콩치김치조림(5.6.9.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 떡갈비데리야끼소스구이(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 에그타르트(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 831.0/36.6/337.3/7.1	찰보리밥 아욱된장국(5.6.9.13) 콩나물무침(5.13) 계란야채말이(1.5.13) 숯불등갈비구이(오븐)(5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 딸바라떼(13) *에너지/단백질/칼슘/철 783.3/42.3/293.5/4.3	영양잡곡밥(5) 어묵우동(1.2.5.6.9.13) 김치만두찜(1.5.6.10.13.18) 닭봉감자조림(5.6.13.15.18) 청경채무침(13) 배추김치(9.13) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.7/31.1/250.7/2.7	발아현미밥 콩나물김치국(5.9.13) 후르츠마카로니샐러드(1.5.6.11.13) 두부구이/양념장(5.6.13) 연돈볼카츠(1.5.6.10.13) 구운김(13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 827.6/26.8/339.0/4.1	흑미밥 마라탕1(1.2.5.6.10.13.15.16) 햄버거스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미역줄기맛살볶음(5.13) 납작부침만두/야채무침(1.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 파인애플요(13) *에너지/단백질/칼슘/철 936.7/30.3/155.2/4.1
4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
통밀밥(6) 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 잡채(1.5.6.10.13) 오징어문어핫바/머스터드 (1.2.5.6.13) 충각김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 877.8/45.5/245.3/4.9	귀리밥 북어콩나물국(5.9.13) 봉추찜닭(봉)(5.6.13.15) 상추겉절이(5.6.13) 베이컨김치전 (1.5.6.9.10.13.17) 배추김치(9.13) 망고맛푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 621.0/27.9/168.0/2.9	 제22대 국회의원선거	찰현미밥 팽이버섯된장국 (5.6.9.13) 콩나물무침(5.13) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 허니순살치킨/콘칩 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 마늘바게트(2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 770.2/40.2/344.6/6.4	수수밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 브로콜리참깨무침(13) 어묵채볶음(1.5.6.13.18) 수제치킨커틀릿/데미소스 (1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 594.2/34.8/220.1/3.6
4/15	4/16	4/17 수다날	4/18	4/19
흑미밥 어묵김치국(1.5.6.9.13) 숙주나물무침(13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 고기완자전/양파절임 (1.2.5.6.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 740.7/34.9/257.9/2.1	찰보리밥 근대된장국(5.6.9.13) 오이소박이(9.13) 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) 고등어마요구이(1.5.7.13) 배추김치(9.13) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 747.7/37.1/209.7/5.6	쌀밥(부식) 자장면(주식)(1.5.6.10.13.16) 게살계란탕(1.9.13) 고추오이된장무침(5.6.13) 귀바로우탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9.13) 요거암(플레인)(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 649.0/24.1/260.5/8.7	발아현미밥 닭고기떡국 (1.5.6.9.13.15) 참치두부조림 (5.6.13.16.18) 실파고추장초무침 (5.6.13) 돈육커를릿샐러드 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9.13) 요구르트(라이트)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 841.1/25.2/213.9/3.3	영양잡곡밥(5) 코다리호박찌개(5.6.9.13) 어묵메추리알장조림(1.5.6.13) 돈육사태찜/부추무침(10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 상추쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 669.4/52.7/345.3/4.9
4/22	4/23	4/24 수다날	4/25	4/26
통밀밥(6) 영양닭곰탕(1.13.15) 콩나물고추장초무침(5.13) 돼지고기바베큐소스구이 (5.6.10.12.13) 삼치순살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 키위퓨레(13) *에너지/단백질/칼슘/철 718.6/38.9/86.4/3.3	클로렐라밥 북어들깨미역국 (5.6.9.13) 쫄면야채무침/삶은계란 (1.5.6.13) 닭고기카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 황도샐러드(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 704.0/30.8/217.7/3.0	비빔밥/약고추장 (1.5.6.13.16) 단배추된장국(5.6.9.13) 모듬묵야채무침(5.6.13) 가자미커를릿(완)/타르타르 소스(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 블루베리요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 650.3/29.8/355.4/3.5	찰현미밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13) 새우젓호박나물(5.9.13) 치킨브리토 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 뿌띠첼(감귤맛)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 632.5/38.0/267.1/3.2	수수밥 돈갈비감자탕 (5.6.9.10.13) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 오리훈제골소스볶음(5.6.13.18) 구운김(13) 배추김치(9.13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 698.4/39.3/189.2/4.4
4/29	4/30	◇ 전주완산초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! - 쌀, 잡곡류 : 전북유기농쌀 / 친환경잡곡 - 쇠고기/가공품 : 국내산한우, 미국산/호주산 - 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산 - 닭고기/가공품 : 국내산/국내산 - 오리고기/가공품 : 국내산/국내산 - 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산 - 양념고춧가루 : 국내산 - 두부, 콩 : 국내산, - 오징어/가공품 : 국내산/페루산, 아귀: 국내산, - 낙지: 중국산, 코다리: 러시아산		
흑미밥 쇠고기무국(1.13.16) 취나물된장무침(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 로제떡볶이(분모자)(2.5.6.10.13.15.16) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 792.8/30.7/176.4/3.8	쌀밥 닭갈국수(1.5.6.9.13.15) 사과오이무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 수제미니햄버거 (1.2.5.6.12.13.18) 오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 714.7/18.9/201.0/1.8			
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http:// school.jbedu.kr/wansan ->학교소식 ->식생활관 ◇ 알레르기 정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				