

2023년 4월호

4월 영양소식

발행인 : 교 장 장 속 희
엮은이: 영양교사 이 창 미<http://www.wido.es.kr/>

대상 : 전교생

영양상담실 ☎ 070-4272-5563



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

친환경서리태밥*(5.)
표고버섯미역국*(5.6.13.)
돈육매추리알장조림*
(1.5.6.10.13.)
세발나물무침(5.6.13.)
동태포전*(1.2.5.6.)
배추김치*(9.13.)

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) 19.잣



지구의 날

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.



'저탄소 그린 밥상' 실천하기

우리가 늘 먹는 식탁 위의 탄소 발생 주원인은 '육류' 연간 온실가스 배출량 중에서 15%가 축산업에서 발생합니다. 육류 종류에 따라 이산화탄소 배출량이 다릅니다. 소고기 1kg 같은 경우는 27kgCO₂, 돼지고기는 12.1, 닭고기는 6.9라고 합니다.



환경을 생각하고, 지구를 지키기 위해 평소 실천할 줄 아는 위도초 어린이가 됩시다~!



4월 학교급식 식단 안내



4/3 Mon 생일밥상	4/4 Tue	4/5 Wed 수다날	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경서리태밥*(5.) 표고버섯미역국*(5.6.13.) 돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13.) 세발나물무침(5.6.13.) 동태포전*(1.2.5.6.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/39/225/4.6	친환경귀리밥* 황태채콩나물국(5.13.) 등갈비바베큐*(5.6.10.12.13.) 국내산고등어무조림(5.6.7.13.) 딸기* 달래무침(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/43.2/238.7/5.3	친환경미니찰현미밥* 잔치국수*(1.5.6.9.13.) 복주머니담삼침(1.5.6.10.13.16.18.) 부추겉절이*(13.) 배추김치*(9.13.) 식물성유자임포도(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.1/29.7/243.8/3.4	친환경찰보리밥* 동태찌개(5.13.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 시금치나물* 토마토미트스파게티*(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 배추김치*(9.13.) 식물성유산균요구르트*(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.5/36.9/352.5/4.3	혼합잡곡밥(위도)(5.) 얼갈이된장국(5.6.13.18.) 갈치조림(5.6.13.) 오색잡채(위도)(1.5.6.8.13.16.18.) 배추김치(위도)(9.13.) 초코칩트위스트파이*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.8/30.7/366.9/7.3
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed 수다날	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경영양잡곡밥*(5.) 샤브샤브전골(16.) 삼색달걀찜(1.5.6.13.) 깍두기(9.) 애호박전*(1.5.6.) 골드파인애플* * 에너지/단백질/칼슘/철 711.8/33.6/95.7/4.4	친환경쌀밥 바지락순두부찌개*(1.5.9.13.18.) 가지나물무침*(5.6.) 방울토마토카프레제(1.2.5.6.12.) 닭봉데리아끼구이*(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 식물성유산균요구르트*(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.1/33.2/188.8/4.6	참치비빔밥&소스(5.) 썩된장국(5.6.13.18.) 미트볼떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 계란후라이(1.5.) 배추김치*(9.13.) 딸기* * 에너지/단백질/칼슘/철 832.8/41.4/331.1/10.3	친환경서리태밥*(5.) 삼색수제비국(1.5.6.13.) 오징어초무침*(5.6.13.17.) 모듬슬라이스소시지볶음*(2.5.6.10.15.16.) 가자미구이(5.6.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.2/36.8/151.5/3.4	보리밥(위도) 부대찌개*(2.6.9.10.13.) 취나물무침*(5.6.) 콘샐러드(1.5.13.) 건파래볶음*(5.13.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837/38.8/266.1/8
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed 수다날	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경찰보리밥* 건새우아욱국*(5.6.9.13.) 상추깻잎쌈+오이고추(자율)(5.6.) 미역초무침(5.6.13.) 목살큐브스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) 딸기* * 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/35.2/413.9/7.3	친환경찰밥 육개장*(13.) 김가루실파무침*(13.) 깍두기(9.) 온두부&김치볶음*(5.6.9.10.13.) 얇은피교자군만두(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/35.2/240.2/14.1	카레라이스*(2.5.6.10.13.) 유부어묵국(1.5.6.13.16.) 푸쉬리참치샐러드(1.5.6.12.13.) 배추김치*(9.13.) 왕새우튀김(1.5.6.9.) 마시는샐러드그린(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.9/29.4/153.2/6.1	친환경귀리밥* 참치김치찌개*(5.9.13.) 궁중떡볶이(5.6.16.) 유린기(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 오렌지* * 에너지/단백질/칼슘/철 752.8/47.4/113.3/5.6	친환경쌀밥 바지락살미역국(13.18.) 닭감자조림(5.6.13.15.18.) 참나물들깨무침(5.6.18.) 배추김치*(9.13.) 우리밀치즈블링브라우니(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.3/36.1/219.3/7.9
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed 수다날	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경검정쌀밥* 콩나물김치찌개(5.9.13.) 연근조림*(4.5.6.13.) 숙주미나리무침*(1.5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.7/44.8/181.4/5.1	친환경찰보리밥* 북어채감자국*(1.13.) 새송이호박볶음* 오리훈제/부추무침(5.6.13.) 배추김치*(9.13.) 연두부&양념장*(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.9/32.6/172.3/6.2	친환경검정쌀밥* 팽이버섯된장국(위도)(5.6.18.) 콩나물무침*(5.) 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 치즈불닭(위도)(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치*(9.13.) 식물성유산균요구르트*(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.8/40.7/230.6/4.1	쇠고기콩나물밥&양념장*(5.6.) 유부계란국(위도)(1.5.) 검은깨치킨(1.2.5.6.15.) 배추김치(위도)(9.13.) 그린샐러드&키워드레싱*(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.1/44.3/201.1/5.2	친환경찰현미밥* 시금치된장국*(5.6.13.) 건새우마늘쫄볶음*(5.6.9.13.) 순대야채볶음(위도)(5.6.10.) 배추김치*(9.13.) 오렌지* * 에너지/단백질/칼슘/철 594.6/26.9/889.8/8.5
<p>◇ 위도초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>◇ 친환경 농산물 사용 내역 : 유기농쌀, 찹쌀, 쌀보리, 현미찰쌀, 귀리, 혼합잡곡, 찹쌀, 콩나물, 숙주 등</p> <p>◇ 친환경 농산물 가공품 : 두부, 오징어</p> <p>◇ 원산지 표시 : 국내산: 쌀(친환경 유기농쌀), 김치류, 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 계란 등</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://wido.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활소식</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.</p>			<p>◇ 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</p>	

