

 전주용흥중학교 http://www.yongheung.ms.kr 2024 - 23호 교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)	4월 영양소식지 http://www.yongheung.ms.kr	전주시 완산구 장승배기로 12 (삼천동1가 306-36번지) 063) 237-2732~3 예체능보건부
---	--	--

● 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 게 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

팔밥

쇠고기미역국 5.6.16.
쥐포고추장조림 5.6.13.
치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침 5.6.13
깍두기 9. 토마토 12.
우유 2.

***식단표에서 알레르기 표시 보는 법**

▶ 예시 쇠고기미역국 5.6.16.에는 「⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑯ 쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

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

● 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 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.



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.



전주용흥중 '저탄소 채식데이' 운영

- 주 1회 저탄소 채식데이 운영
- 페스코 채식 적용: 계란, 유제품, 어류 섭취
- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 채식데이 운영
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 상대적으로 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리 방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성
- 다먹은 식판 사진을 게시하여 스스로 동기부여
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육급식 실천

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- 그 외 자세한 내용은 홈페이지 <http://www.yongheung.ms.kr>-알림방-식생활관-게시판 참조

*쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 *콩/콩가루:국내산 *두부: 대두:국내산 *배추김치,배추겉절이(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
 *닭고기,오리고기/가공품: 국내산/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,수입산(스팸) *소고기/가공품:국내산한우/국내산,호주산(함박)
 *명태(코다리)/가공품: 러시아산/러시아산 *주꾸미: 베트남산 *고등어,삼치,오징어,참조기: 국내산 *갈치: 세네갈산,수입산,중국산,국내산
 *아귀: 국내산,중국산 *낙지: 베트남산,수입산,중국산 *다랑어: 원양산,수입산 *꽃게:중국산,수입산,국내산 *미꾸라지:국내산
 *오징어가공품: 페루산, 칠레산, 중국산, 수입산
 *양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가라비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세는 미사용



4월 학교급식 식단 안내



- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력 합니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
쌀밥 한우미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 한식잡채(1.5.6.10.13.16) 열무무침(5.6.13) 배추김치(9) 꿀떡+요구르트(2)	차조밥 청국장(5.6.9) 순살후라이드치킨(5.6.15) 감자베이컨볶음(5.10) 콩나물무침(5) 총각김치(9) 오렌지	짜장덮밥(2.5.6.10.13.16) 찜뽕국(5.6.9.10.17.18) 군만두(1.5.6.10.13.16.18) 갯잎양념무침(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2)	혼합잡곡밥(5) 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13) 닭봉떡조림(5.6.13.15) 동그랑땡(케첩)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미나리무침 배추김치(9)	홍국쌀밥 한우육개장(16) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치구이(2.5.6.12.13.16.18) 참나물무침 배추겉절이(9.13) 포도푸딩(2.5.6)
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
826.6 39.3 350.5 4.7	769.1 29.8 216.2 3.4	818.3 32.4 267.1 11.2	763.2 32.1 204.9 3.2	819.8 30.3 275.7 3.5
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
쌀밥 숙시래기된장국(5.6) 고추장불고기(5.6.10.13) 매생이옥수수전(1.5.6) 시금치무침(13) 배추김치(9) 복숭아젤리	검정쌀밥 달걀만두국(1.5.6.10.16.18) 로제닭갈비(2.5.12.13.15) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9)		기장밥 콩나물국(5.9) 돈육김치볶음/두부(5.9.10.13) 골뱅이야채무침(5.6.13) 비트감자부각(5.6) 배추김치(9) 황치즈파이(1.2.5.6)	강황쌀밥 조랭이떡국(1) 수제치킨가스(1.2.5.6.13.15) 고등어무조림(5.6.7) 가지무침(5.6.13) 배추김치(9) 떡꼬치(5.6.12.13)
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
757.9 36.1 231.1 6.2	757.1 35.4 219.0 2.7		788.8 33.9 184.9 3.9	880.9 38.2 184.8 3.3
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
쌀밥 감자수제비국(1.5.6) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17) 맛탕(5.13) 시금치된장무침(13) 배추김치(9) 블루베리크림바게트(2.5.6.13)	홍국쌀밥 꽃게된장국(5.6.8.9.16.17.18) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16) 고기완자전/양파(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13) 요거트음료(2)	미니참치주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 고기완탕쌀국수(1.2.5.6.15.16) 닭꼬치(2.5.6) 배추김치(9) 자두매실음료	수수밥 쇠고기무국(16) 해물우동볶음(2.5.6.9.12.13.16.17.18) 두부양념조림(5.6.13) 미나리무침 배추겉절이(9.13) 콘톡톡소시지(1.2.5.6.10.16)	혼합잡곡밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 소바바치킨(5.15) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 숙주무침 배추김치(9) 방울토마토(12)
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
799.7 33.4 131.7 3.3	802.2 21.1 258.4 2.1	813.2 21.5 211.2 2.7	786.7 36.0 376.4 4.3	754.7 30.5 125.2 2.1
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
쌀밥 참치두부김치찌개(5.6.9.10.13.16.18) 수육*야채쌈(5.6.10.13) 불닭볶음면(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 청경채나물 보쌈김치(9) 거꾸로요구르트(2)	차조밥 사골떡국(1.5.13.16) 햄+두릅실파전(1.2.5.6.10.15.16) 명태가스*화이트소스(1.5.6) 배추김치(9) 브로콜리초무침(5.6.13) 바나나	고구마카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 시래기된장국(5.6) 분모자로제떡볶이(1.2.5.6) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 단무지	검정쌀밥 황태맑은국(5.9) 오리불고기(5.6.13) 조기구이(5.6) 배추김치(9) 오이소박이(13) 블루베리요거트(1.2.5.6)	현미밥 사골순대국(2.5.6.9.10.13.16) 파베기어묵볶음(1.5.6.13.18) 콕찍어돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 부추겉절이(13) 배추김치(9) 참외
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분
805.4 39.5 363.5 3.5	778.0 33.9 166.1 3.3	794.3 24.8 270 3.2	758.6 24.2 263.6 2.0	768.9 35.5 110.0 3.6
4/29 Mon	4/30 Tue	★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.		
밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 김치우동(1.2.5.6.8.9) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) 딸기바나나우유(2)	서리태콩밥(5) 동태매운탕(5.13) 김치닭볶음탕(5.6.9.13.15) 고사리볶음(5.6.9.13) 배추김치(9) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 배			
에너지 단백질 칼슘 철분	에너지 단백질 칼슘 철분			
759.5 25.3 416.6 2.0	771.0 30.8 229.8 2.9			