



군서미래 영양소식

2024년 4월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산, 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산)
알레르기 정보	※ 알레르기 식품의 정보는 식단 명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시

4/1 (월)	4/2 (화)	4/3 (수)	4/4 (목)	4/5 (금)
발아현미밥 맑은콩나물국(5) 쇠고기불고기(5.13.16) 오징어브로콜리숙회 (5.13.17) 배추겉절이(9) 생딸기요거트세이크(2) * 636.5/35.7/317.5/4.2	밤밥 차돌박이된장찌개(5.16.감자) 닭고추장구이 (2.5.6.12.13.15.16) 참나물들깨무침 배추김치(9) 과일 * 726.7/41.8/181.2/3.2	차조밥 양송이크림스프(2.5.6.13.16.감자) 등심돈까스(1.2.5.6.10.13) & 소스(2.5.6.12.13.16.18) 멕시코샐러드(1.2.4.5.6.10.1 3.15.16.마요네즈) 각두기(9) / 감귤주스(13) * 856.1/33.6/90.0/1.9	율무밥 사골우거지국(5.16) 닭봉오븐구이(13.15) 미역줄기볶음 배추김치(9) 츄러스(1.2.5.6.13) * 634.3/32.1/156.2/2.7	잡쌀밥 설렁탕(5.6.16) 가자미튀김(5.6.13.전분) & 데리야끼소스(5.13.전분) 오이부추무침(13) 각두기(9) 과일 * 648.1/32.0/95.5/2.8
4/8 (월)	4/9 (화)	4/10 (수)	4/11 (목)	4/12 (금)
흑미밥 쇠고기무국(5.16) 로제닭조림(2.5.12.13.15) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 과일 * 677.4/37.6/172.5/3.0	현미밥 동태찌개(5) 돼지사태떡찜(5.6.10.13.감자) 숙주나물무침 총각김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 712.4/43.6/174.0/2.9	국회의원 선거	짜장밥 (5.6.10.13.감자.전분) 수제치킨도파아 (1.2.5.6.12.13.15) 각두기(9) 초코우유/딸기우유(선택)(2) * 887.6/37.4/264.3/2.8	혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5) 삼겹살오븐구이(10.13) 상추쌈(5)/오이스틱 볶음김치(9.13) 오이고추&갓김치(선택)(9) * 879.0/30.5/188.6/3.0
4/15 (월)	4/16 (화)	4/17 (수)	4/18 (목)	4/19 (금)
옥수수밥 건새우아욱국(5.9) 함박스테이크(1.5.6.10.16) 데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16.18) 냉파스타샐러드 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9)/요구르트(2) * 728.9/24.8/261.8/2.8	잡쌀밥 한방닭곰탕(5.15) 연두부찜(5) & 실파양념간장(5.13) 오징어김치전(5.6.9.17) 각두기(9) 과일 * 631.6/23.4/183.8/2.6	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.16.감자) & 토마토소스 (2.5.6.12.13.16.18) 미소된장국(5.6) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 각두기(9) / 샤인머스캣주스 * 780.1/28.5/390.5/3.5	기장밥 얼큰어묵국(5.6.13) 단호박돼지갈비찜 (5.6.10.13) 비름된장무침(5.13) 배추김치(9) 감귤과즙(5.6) * 629.3/29.0/163.6/2.6	차수수밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 통오리훈제바베큐 머스터드소스(1.5.6.13) 무쌈 부추겨자무침(선택)(4.5.13) 오이김치(9) 과일 * 783.3/42.1/151.9/5.2
4/22 (월)	4/23 (화)	4/24 (수)	4/25 (목)	4/26 (금)
보리밥 도토리묵온국(5.9) 닭고구마간장조림 (5.6.13.15) 취나물된장무침(5.13) 총각김치(9) 과일 * 627.9/34.8/174.9/3.8	발아현미밥 쇠고기버섯국(5.16) 삼치무조림(5.13) 짜장떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 각두기(9) 과일 * 717.0/33.6/143.7/2.6	산채비빔밥(5) & 비빔고추장(5.13) 순두부달걀말은탕(1.5.9) 백김치(9) 마시는요거트(2) 폴더와플(딸기/블루베리잼) 선택(1.2.5.6.13) * 812.0/24.6/419.2/4.0	밤밥 조랭이미역국(5) 닭강정(5.6.12.13.15.전분) 깻잎순나물(5) 배추김치(9) 과일(선택) * 689.6/26.2/210.9/2.2	차조밥 얼갈이된장국(5) 주꾸미삼겹살불고기 (5.10.13) 콩나물무침(5) 옥수수치즈구이(1.2.5.13) 배추겉절이(9) * 653.0/28.8/267.3/2.4
4/29 (월)	4/30 (화)			
흑미밥 호박된장찌개(5.감자) 돼지갈비바베큐 (5.6.10.12.13.16.18) 시금치땅콩무침(4) 배추겉절이(9) 미니샐구썸파이(1.2.5.6) * 720.5/29.9/178.1/2.8	율무밥 감자꽃고추국(5.감자) 간풍기(1.5.6.13.15) 도토리묵무침(5.13) 총각김치(9) 과일 * 624.1/27.1/127.4/2.1			

가정연계 안내사항

- 식사 전에는 꼭 손을 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주시기 바랍니다.
- 가정에서도 음식을 남기지 않고 먹는 습관을 길러주세요. 또한 좋아하지 않는 음식도 먹어볼 수 있도록 격려 부탁드립니다.
- 개인 물통을 챙겨주세요.

※ 식단 아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

1. 알레르기란 무엇일까요?

우리 몸은 외부에서 이물질이 침입하면 이로부터 자신을 보호하기 위하여 이물질을 제거하고 신체를 보호하기 위한 반응을 보이는 데, 이것을 면역반응이라고 합니다. 그런데 이와는 달리 과민반응은 우리 몸에 해롭지 않은 것에 대해서도 과도하게 면역반응을 보임으로써 오히려 유해한 방향으로 작동합니다.

이러한 과민반응이 임상적 증상으로 발현되는 경우를 알레르기 질환이라고 합니다.



2. 식품알레르기는 무엇인가요?

여러 종류 알레르기 중에서 원인물질이 식품인 경우, 「식품알레르기」라고 합니다.

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취하는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응이 **식품알레르기**입니다.

식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기인 것은 아니에요 !

식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생하는 이상반응을 통칭하여 「식품이상반응」이라 하고,

면역학적인 반응에 의해 발생하는 경우를 「식품알레르기」라고 합니다.

면역학적 기전이 아닌 경우는 「식품불내성」이라고 합니다.

3. 우리학교 알레르기 정보는 어떻게 표시되고 있나요?

4/1 (월)
발아현미밥 맑은콩나물국(5) 쇠고기불고기(5.13.16) 오징어브로콜리숙회 (5.13.17) 배추겉절이(9) 생딸기요거트세이크(2)

학교에서 매월 제공하는 영양소식지에는 왼쪽 표와 같이 알레르기 유발식품을 번호로 표시하여 식단명 옆에 안내하고 있습니다. 가정에서는 참고하시어 표기된 특정식품에 알레르기가 있는 학생은 급식을 먹을 때 주의하도록 해 주세요 !!

▶ 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

< 나의 알레르기 음식 확인방법 >

