

배움과 성장이
있는 행복한
상무 공동체



상 무 가 정 통 신

(4월 식단표)

교무실 370-2804
식생활실 370-2899

월요일	화요일	수요일 다먹는날~	목요일	금요일 건강식의날	주간영양량
1일	2일	3일	4일	5일	에너지:560.6kcal 탄수화물:61.3% 단백질:18.3% 지방:20.4% 칼슘:195.4mg 철분:5.3mg
친환경찰현미밥 육개장1.16 안동식당찜5.6.15 돌나물사과무침5.6 김치9/참외 현미과자5.6	친환경황금쌀밥 메기탕5.6.18 미트볼떡조림 1.2.5.6.10.12 콩나물잡채5.6 김치9. 모듬과일11	닭갈비김치덮밥 5.6.9.15 미소된장국5.6 치즈찰지짐5.6 삼색청포묵무침5 김치9 말기	친환경강황쌀밥 조랭떡미역국9.18 삼치양념구이5.6 달걀김말이1.5 상추겉절이5.6 김치(자율)9 과일(사과)	팔찰밥&김구이 숙된장국5.6.9.18 메추리알떡조림1.5.6 연두부&양념장5.6 김치볶음5.9 김치(자율)9 식목일케이크1.2.5.6	
8일	9일	10일	11일	12일	에너지:569.5kcal 탄수화물:55.0% 단백질:20.0% 지방:25.0% 칼슘:244.0mg 철분:4.9mg
친환경잡곡밥5 꽃게장5.6.8.18 돼지갈비떡찜5.6.10 취나물된장무침5.6 김치9 과일샐러드(생크림)1.2.5	친환경발아현미밥 얼갈이된장국5.6.9 돈육주꾸미볶음5.6.10 혼합멸치볶음5.6.9.14 김치9 상추쌈&쌈장5.6. 단호박죽(후식)6 방울토마토(자율)12	자장면1.2.5.6.10 쌀밥(자율) 탕수육&군만두 1.2.5.6.10.12 단무지무침 김치9. 수제말기바나나주스2	친환경가바찰현미밥 소고기무국5.9.16 닭고기바베큐소스조림 5.6.12.15 시금치두부무침5 김치9 청포도 야채스틱(자율)5.6	친환경기장밥 순두부김치국5.9.18 로제파스타 1.2.5.6.9.12.18 고르곤졸라또띠아피자 2.5.6.10.12 감자채피망볶음5 김치(자율)9/과일(청견)	
15일	16일	17일	18일	19일	에너지:573.6kcal 탄수화물:58.3% 단백질:18.4% 지방:23.3% 칼슘:221.5mg 철분:4.9mg
친환경잡곡밥5 돼지갈비찜5.6.10 닭봉데리아구이 5.6.15 두릅브로콜리초무침5.6 가랏겉절이5.6 김치(자율)9 포도젤리	친환경볶은쌀밥 시금치된장국5.6.9 돼지고기간장볶음5.6.10 소면채소무침5.6 김치9 참외 상추쌈(자율)5.6	잔치국수1.5.6.9.18 충무김밥 오징어어묵초무침 5.6.17 소떡소떡5.6.10.12 김치9 사과주스	친환경오색밥(귀리) 돌만둣국1.5.6.9.10. 고등어단호박조림 5.6.7 달걀야채찜1.2 김치9. 과일(배) 야채스틱(자율)5.6.	참치마요덮밥1.5 매운콩나물국5.9 프렌치토스트1.2.5.6 미나리초무침 김치9 저당요구르트2	
22일	23일	24일	25일	26일	에너지:569.8kcal 탄수화물:57.6% 단백질:19.2% 지방:23.2% 칼슘:202.7mg 철분:5.6mg
친환경클로렐라쌀밥 어묵무국1.5.6.9.16 돼지갈비김치찜 5.6.9.10 김자반볶음5 애호박버섯나물5.6.9 김치9 바람떡5	친환경보리밥 아욱된장국5.6.9 삼겹, 목살아채구이10 숙주미나리무침 김치9 상추쌈&쌈장5.6 아이스슈(초코)	메추리알카레라이스 1.2.5.6.10 감자된장국(자율)5.6 반반순살치킨 1.2.5.6.12.15. 도토리묵채소무침5.6 김치9 파인애플	친환경잡곡밥5 닭곰탕&소면1.5.6.15 순살아귀떡강정 2.5.6.12.18 김쪽파무침5.6 깨알김치5.6 김치(자율)9 방울토마토12	곤드레밥&양념장5.6 달걀실파국1 떡볶이&김말이튀김 1.5.6.12 콩나물무침5 김치9 오렌지	
29일	30일	식재료원산지표시			영양관리기준 : 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물 (55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)
친환경블루베리쌀밥 단호박크림스프&크루통 1.2.5.6 감자된장국(자율)5.6 치킨크렘렛&소스 1.2.5.6.12.15 숙음열무된장무침5.6 김치9 / 과일(사과)	친환경단호박쌀밥 소고기미역국5.6.9.16 삼치감자조림5.6 소시지볶음1.2.5.6.10 김치9 수제요구르트&시리얼 2.5.6.11	식품알레르기 정보 : (1)난류, (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)달걀, (16)쇠고기, (17)오징어, (18)조개류의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다	쌀, 김치류, 콩, 고춧가루	국내산	
			쇠고기, 돼지고기	국내산, 2등급이상	
			닭, 오리, 달걀	국내산, 1등급	
			식육가공품	국내산	
			수산물	낙지, 장어, 갈치, 우럭, 낙지, 고등어, 병어, 삼치, 오징어, 조기, 게, - 국내산 / 미꾸라지(수입)	

※ 알림마당

- ☞ 급식기간 : 2019. 04. 01. ~ 2019. 04. 30. (22회)
- ☞ 식단사진 및 급식관련 자료를 광주상무초등학교 홈페이지⇒교육지원⇒학교급식⇒게시판 및 급식갤러리를 통하여 제공하고 있습니다. 많은 관심 바랍니다.
- ☞ 전염병과 식중독을 예방하기 위하여 식사 전에는 반드시 손을 씻고 물은 끓여서 먹도록 합니다.
- ☞ 본 식단은 예정식단이므로 부득이한 경우(기후, 시장성, 학교사정)에 다소 변경될 수 있습니다.
- ☞ 매주 수요일에 다 먹는 날, 금요일에는 건강식의 날을 운영합니다.
- ☞ 급식에 관한 사항은 식생활관(☎370-2899)으로 문의하시기 바랍니다.

광 주 상 무 초 등 학 교 장



식품 알레르기 바로 알기



식품알레르기란 무엇일까요?

특정 여러 종류의 알레르기 중에서도 원인 물질(항원)이 식품인 경우를 **[식품알레르기]**라고 합니다.

- 식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취되는 **음식물을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역 체계의 과민반응**이 식품알레르기입니다.

고품이는 친구들과 땅콩을 먹고 있어요

고품이의 몸 속으로 들어가려는 땅콩과 땅콩을 거부하는 고품이의 몸속

갑자기 고품이의 얼굴이 붓고 몸에 두드러기가 나기 시작했어요

몸에 나쁘지도 않은 땅콩인데 왜 거부하는 걸까요?



우리학교에서의 알레르기 유발식품 표시

18가지 알레르기 유발식품을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원 인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피 하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

월요일	화요일
8일	9일
친환경잡곡밥5 꽃게탕5.6.8.18 돼지갈비떡찜5.6.10 취나물된장무침5.6 김치9 과일샐러드(생크림)1.2.5	친환경발아현미밥 얼갈이된장국5.6.9 돈육추꾸미볶음5.6.10 혼합멸치볶음5.6.9.14 김치9 상추쌈&쌈장5.6 단호박죽(후식)6

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



알레르기의 증상은?

피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)

1. 호흡기 알레르기
(천식/알레르기비염)

2. 눈 알레르기
(알레르기 결막염)

3. 피부 알레르기
(염·우아습진/ 아토피피부염/두드러기)

4. 식품 알레르기
(구토, 설사/두드러기)



식품알레르기 관리방법

- ▶원인식품을 정확히 진단
- ▶원인식품에 함유된 영양소는 대체식품을 이용하여 영양소 섭취
- ▶알레르기를 일으킨 식품은 일정기간 섭취를 피한 후 섭취를 시도
- ▶원재료 표시란에서 원재료 및 함량을 표시 예)치즈(우유), 간장(대두, 밀), 마요네즈(달걀)



알레르기를 일으키는 식품관련 Q&A

Q 식품알레르기를 완치할 수 있는 방법이 있나요?
- 아직 완치하는 방법은 없습니다.

Q 식품알레르기는 평생 없어지지 않나요?
- **성장과 함께 자연 소실되는 경우가 많습니다.** 즉 특별한 치료 없이 식품알레르기가 없어 질 수 있습니다.

Q 알레르기를 일으키는 것으로 알려진 식품은 얼마나 되나요?

- 우리가 흔히 먹는 대부분의 음식이 알레르기를 일으킬 수 있습니다. 단지 개인차가 있을 뿐입니다. 현재도 계속 알레르기를 일으키는 식품이 새롭게 보고되고 있습니다.