



★ 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 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, 호흡곤란, 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 유발 식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양을 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리 방법입니다.

식단표 예시)

2022년 4월 1일(금)	알레르기유발 식품(19)
쌀밥 닭고기미역국(5.6.9.13.15.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 모듬묵야채무침(5.6.13.18.) 쫄면참나물전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 치즈케익(1.2.5.6.13.)	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. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

★ 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



충분한 수면



스트레스 해소



영양소 섭취





4월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만
담았습니다.



- ◇ 덕진초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
- * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산, 넙치(광어)/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(건오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 참돔, 조피볼락 사용 안함!

4/1 Fri 생일반상
 쌀밥
 닭고기미역국(5.6.9.13.15.18.)
 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)
 모듬목야채무침(5.6.13.18.)
 쫄면참나물전(1.5.6.9.13.17.)
 배추김치(9.13.)
 치즈케익(1.2.5.6.13.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 659.8/28.4/186.4/3.1

4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed 수다날	4/7 Thu	4/8 Fri
클로렐라밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 취나물된장무침(5.6.13.18.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 감자고로케(1.5.6.10.12.13.15.) *에너지/단백질/칼슘/철 543.8/27.9/193.4/3.8	수수밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.) 도라지오이생채(5.6.13.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 베리요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 483.6/30.7/271.2/3	자장밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 팽이버섯계란국(1.9.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 구운교자만두(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 628.1/24.4/260.3/9.3	찰현미밥 한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 감자채햄볶음(2.5.6.10.13.) 치킨도피아(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 635.4/33.6/398.2/4	영양잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 골뱅이곤약초무침(5.6.13.17.18.) 머위잎된장무침(자율)(5.6.13.18.) 돼지고기잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 507.4/24.3/294.5/3.6
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed 수다날	4/14 Thu	4/15 Fri
찰보리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18.) 연근조림(5.6.13.18.) 시금치된장무침(5.6.13.18.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 단팥파이(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 553.5/32.9/201.7/4.3	흑미밥 북어등깨미역국(5.6.9.13.16.18.) 실파고추장초무침(5.6.13.) 닭고기카레볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 포도푸딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 510.1/25.6/211.1/3.4	훈제오리김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.) 고기산적떡조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) 사과치커리샐러드(5.6.12.13.18.) 총각김치(9.13.) 단호박스프(2.5.6.13.16.) 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 582.5/19.9/163.4/3.8	발아현미밥 쇠고기떡국(1.9.13.16.) 오이소박이(9.13.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 가지미양념구이(2.5.6.13.18.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 500.4/28.3/172.5/2.8	귀리밥(6.) 청국장찌개(5.9.10.13.) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13.18.) 건오징어야채초무침(5.6.13.17.) 보쌈김치(완)(9.13.) 황도샐러드(5.11.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 516.5/32.1/192.1/4.2
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed 수다날	4/21 Thu	4/22 Fri
수수밥 쇠고기무국(13.16.) 숙음열무된장무침(5.6.13.18.) 순살달강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 파래자반(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 542.2/25.6/176.1/3.6	영양잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.16.18.) 건도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 떡갈비베리야끼소스구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 580.6/31.8/206.6/4.5	조미밥(1.5.6.9.13.16.18.) 어묵우동(1.2.5.6.9.13.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 새우커틀릿/타르타르소스(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 모듬포도 *에너지/단백질/칼슘/철 646.8/22/205.8/3.1	찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 돼지고기훈제야채볶음(5.6.9.10.13.18.) 굴림만두구이(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 644.4/40.4/249.9/3.9	찰보리밥 북어계란국(1.9.13.) 청경채무침(5.6.18.) 어묵고추장떡볶이(1.5.6.13.16.) 고등어순살카레구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.3/21.9/199.2/3.2
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed 수다날	4/28 Thu	4/29 Fri
흑미밥 콩나물김치국(5.9.13.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 연두부/양념장(5.6.13.18.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 512.5/30.6/258.1/12	찰보리밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 오리훈제야채무침(머스터드)(1.5.13.) 갈비만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 새우젓호박나물(5.9.13.) 총각김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 558.5/24.1/226.3/5.9	치밥(1.5.6.9.13.15.) 팽이버섯된장국(5.6.9.13.18.) 무청아찌무침(13.) 배추김치(9.13.) 핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.16.) 한라봉푸딩(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 683.1/33.6/241.6/4.5	발아현미밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13.18.) 가지어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 돈육커틀릿샐러드(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 초코도넛(홀)(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 504.4/26.2/198/3.5	통밀밥(6.) 아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.13.) 뼈없는닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 스마일감자튀김(5.6.12.13.) 보쌈김치(완)(9.13.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 526.9/26.2/169.3/3.5

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjines.kr> -> 학교소식 -> 급식소식
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
 ◇ 알레르기정보
 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣입니다.