

## ★ 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, 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)
<b>쌀밥</b> 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. 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

## ★ 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



스트레스 해소



충분한 수면



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, 다량어: 원양산  
 \* 수산물가공품:국내산(건오징어채:페루산)  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 참돔, 조피볼락 사용 안함!

4/1 **Fri** 생일발상

쌀밥  
닭고기미역국(5.6.9.13.15.18.)  
매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)  
모듬묵야채무침(5.6.13.18.)  
존득참나물전(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**

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

4/5 **Tue**

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

4/6 **Wed** 수다날

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

4/7 **Thu**

찰현미밥  
한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.)  
콩치김치조림(5.6.9.13.18.)  
감자채햄볶음(2.5.6.10.13.)  
치킨또띠아(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
총각김치(9.13.)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
635.4/33.6/398.2/4

4/8 **Fri**

영양잡곡밥(5.)  
아욱된장국(5.6.9.13.18.)  
골뱅이곤약초무침(5.6.13.17.18.)  
마위요된장무침(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**

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.)  
단팔파이(1.2.5.6.13.)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
553.5/32.9/201.7/4.3

4/12 **Tue**

흑미밥  
북어돌깨미역국(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

4/13 **Wed** 수다날

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

4/14 **Thu**

발아현미밥  
쇠고기떡국(1.9.13.16.)  
오이소박이(9.13.)  
돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.)  
가자미양념구이(2.5.6.13.18.)  
오렌지  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
500.4/28.3/172.5/2.8

4/15 **Fri**

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**

수수밥  
쇠고기무국(13.16.)  
숙음열무된장무침(5.6.13.18.)  
순살닭강정(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

4/19 **Tue**

영양잡곡밥(5.)  
참치김치찌개(5.9.13.16.18.)  
건도토리묵상추무침(5.6.13.18.)  
잔멸치볶음(5.6.13.18.)  
떡갈비데리야끼소스구이(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

4/20 **Wed** 수다날

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

4/21 **Thu**

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

4/22 **Fri**

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**

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

4/26 **Tue**

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

4/27 **Wed** 수다날

치밥(1.5.6.9.13.15.)  
팽이버섯된장국(5.6.9.13.18.)  
무창아찌무침(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

4/28 **Thu**

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

4/29 **Fri**

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

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.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.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.잣입니다.