

경기도 포천시 영중면 양문로 1길 23 ☎ 532-6711-2(교무실) 532-6713(행정실) 531-6713(영양사실) 531-6731(FAX) <http://youngjung.ms.kr/>

영양량 및 원산지 표시	축산물 등급판정소 <망편한서비스>에서 지역 학교명 검색 후 확인 가능 영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보는 식당계시자료와 홈페이지 참고												
	쌀 (일동농협) 현미, 찰쌀 잡곡(콩)	김치(배추, 고춧가루) 얼갈이, 우거지	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	콩나물 숙주나물 생선가스	건미역 다시마 멸치	달걀 메추리알 새우가루 새우젓	삼치 벤쟁이 오징어 건미역	참치캔	두부 연두부 유부	코다리
	국내산	국내산	국내산(하우) /별도게시	국내산 /별도게시	국내산 /별도게시	국내산 /별도게시	별도게시	국산	국산	국산	원양산	별도게시	별도게시

급식 계약 정보	계약기간	농산물	공산물	축산물	수산물	쌀	김치
	4월	경기롯데	경기롯데	축협(미트빌연합 사업단)	수협인천가공물류 센터	일동농협	청산김치

이달의 소식

식품 알레르기

식품 알레르기는 우리 몸이 특정 식품을 나쁜 것으로 인식하여, 이를 먹을 때마다 몸에서 이상 반응이 나타나는 것을 의미합니다. 알레르기를 유발하는 식품은 섭취를 제한해야 합니다. 그럴 경우, 특정 영양소가 부족하여 성장이 저하될 수 있습니다. 따라서 해당 알레르기 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체 식품을 선택하면 영양적으로 보완할 수 있습니다.

알레르기 식품	대체 식품	알레르기 식품	대체 식품
우유, 치즈	두유, 멸치, 두부	고등어	닭고기, 돼지고기
달걀	돼지고기, 소고기	복숭아, 복숭아 통조림	사과, 배, 바나나
토마토	배추, 오이, 무	돼지고기	해조류, 생선류
게, 새우	두부, 육류	밀	쌀로 만든 음식

식품 알레르기 예방 방법

 알레르기 증상을 일으키는 식품을 피해요.	 식품구입 시 표시사항을 확인해요.	 외식 시 알레르기 식품을 빼달라고 주문해요.	※ 담임선생님과 영양선생님께 알레르기 식품을 미리 알립니다. ※ 응급상황에 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다. ※ 대체 식품을 잘 챙겨 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.
----------------------------	------------------------	------------------------------	--

우리학교 안심쿠키

나물 비빔밥

재료 준비 (4인 기준)
 현미밥 4공기, 달걀 4개, 약고추장(표고버섯 50g, 마늘 ½T, 고추장 80g, 물 1T, 설탕 1T, 참기름 2T, 통깨, 식용유),
참나물 등 집에 있는 나물류!
만들어 볼까요?

- 식용유에 다진 마늘을 볶아 향을 낸 다음, 다진 표고버섯을 볶는다.
- 고추장, 물, 설탕, 참기름, 통깨를 넣고 약 3분 정도 졸인다.
- 여러 가지 나물과 함께 비벼 먹는다.

흥미진진 식품 이야기

참나물

내 몸을 더 건강하게 지켜주는!

나물 중에서도 진짜(참) 나물이란 뜻

→ 예쁜 꽃을 피우는 참나물!
 베타카로틴 풍부!
 (Beta-Carotene)

여름철에 많이 있는 독노지우개
 위의 조류색을 내는 세포 소기관

[출처: 서울학교급식포털]

4월 식 단 표

문의처 : 영양사실 ☎ 531-6713

영중중학교

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분(양념류에 따라 수정될 수 있음) *♥:학생추천메뉴 * 제공되는 급식사진은 학교홈페이지 '포토갤러리' 클릭하시면 볼 수 있습니다. 식품위생법에 고시된 알레르기유발식품(19종) 알레르기를 잘 일으키는 식품으로 국내 조사에서는 달걀(10%), 우유(10%), 콩(1.9%), 땅콩(1.5%) 등이 흔한 알레르기 유발 물질로 밝혀졌답니다. 식품알레르기를 가지고 있는 학생은 꼭 주의 깊게 살펴보고 먹지 않도록 하여야 합니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳잣</p>			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

- ※ 화학조미료를 전혀 사용하지 않으며, 다시마, 멸치, 건새우 등으로 맛을 냅니다.
- ※ 위 식단은 물가변동과 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 주간영양량 및 원산지는 학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.
- ※ 매주 수요일은 '잔반 없는 날'입니다.

2021년 3월 29일

영 중 중 학교 장