

2023년 4월

시 흥 신 일 영 양 소 식

• 발행인 박미경 교장선생님 • 지도 박진삼 교감선생님 • 편집 곽연희 영양선생님 • 시흥신일초등학교

• 문의처 : 영양상담실 ☎ 070-4878-2848 • 시흥신일초등학교 홈페이지: <http://sinil-sh.es.kr>

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 선택섭취하면 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

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

우리학교 안심쿠킹

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?

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

흥미진진 식품 이야기

내 몸을 더 건강하게 지켜주는!
참나물
 나물 중에서도 진짜(참) 나물이란 뜻



→ 예쁜 꽃을 피우는 참나물!

베타카로틴 풍부!
 (Beta-carotene)



여러 가지 영양제 안에 있는 독소제거

의 조류색을 내는 세포 소기관