



# 가 정 통 신 문

- 시흥신일초등학교 비전 -  
더불어 성장하며 창의적으로 꿈을 펼치는 행복한 학교

영양교사  
담당: 070-4878-2848  
<http://sinil-sh.es.kr>

영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지(<http://www.sinil-sh.es.kr>)를 참고해주세요.

영양량  
및  
원산지  
표시

쌀(친환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산, 미국	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내	국내산

잡곡 및 잡쌀 : 친환경 농업포장제품, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품, 축산물 1등급 무항생제

알레르기  
정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱감각류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 옆에 번호로 표시합니다.

일자	5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	고구마밥k 순두부찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 삼색나물^(5.6.18.) 계란베이컨말이k(10.) 치즈볼(1.2.5.6.13.) 총각김치^(9.13.)	차조밥^ 들깨순대국 k(5.6.9.10.12.13.16.) 비빔만두 k(1.5.6.10.13.16.18.) 오이김치K(9.13.18.) 오렌지k	<마리여린이날> 미니밥k 새우두유바스파게티 k(1.2.5.6.9.13.16.) 망고샐러드/파인소스 k(5.6.12.13.18.) 바베큐폭립k(5.6.10.12.) 마늘빵k(2.5.6.13.) 오이파클(13.)	휴업일	어린이날	에 너 지 : 613.1kcal 단 백 질 : 15.6g 비 타 민 A : 207.6RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 15.6mg
영양량	열 량:483.1kcal 단백질:20.8g	열 량:497.8kcal 단백질:19.4g	열 량:858.9kcal 단백질:32.5g	열 량:kcal 단백질:g	열 량:kcal 단백질:g	칼 쏘 : 122.6mg 철 분 : 3.7mg
일자	5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	검정콩밥k(5.) 근대된장국(5.6.13.18.) 돼지고기단호박조림 k(5.6.10.13.18.) 표고애호박볶음k(9.13.) 배추김치^(9.13.) 사과	흑미밥^ 닭개장k(1.5.6.13.15.18.) 연두부달걀찜(1.2.5.9.13.) 굴뱅이채소무침 k(5.6.13.17.18.) 석박지32k(9.13.18.) 유자 마들렌(1.2.5.6.)	날치알김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.16.) 계란파국(1.9.13.) 시금치들깨무침k(5.6.18.) 깍두기^(9.13.) 파인애플^ 치킨케사디아 k(2.5.6.12.13.15.18.)	귀리밥^ 오색떡만두국 k(1.5.6.10.16.18.) 제육김치볶음 k(5.6.8.9.10.13.18.) 두부구이k(5.6.13.18.) 오이김치K(9.13.18.) 참외	귀리밥^ 된장찌개^(5.6.13.18.) 탕평채k(1.5.6.13.16.18.) 수제떡갈비 k(1.2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기^(9.13.) 오렌지k	에 너 지 : 466kcal 단 백 질 : 26g 비 타 민 A : 212.2RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 17.2mg
영양량	열 량:400.7kcal 단백질: 26.2g	열 량:417.3kcal 단백질: 20.9g	열 량:554kcal 단백질: 22.3g	열 량:480.5kcal 단백질: 31.2g	열 량:477.4kcal 단백질: 29.6g	칼 쏘 : 137.3mg 철 분 : 3.3mg
일자	5월 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	<스승의 날> 미니밥k 달콤마늘보쌈 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.18.) 전복야채죽(6.13.18.) 스승의날우리밀케익(1.2.5.6.) 모듬쌈, 쌈장k(1.5.6.13.18.)	고소한카레라이스 k(2.5.6.13.16.18.) 과일샐러드/요구르트드레싱 *(1.2.5.11.12.13.) 멸치채소튀김k(2.6.13.) 배추김치^(9.13.) 수박수스k(13.)	미니밥k 제추고기국수 K(5.6.9.10.13.18.) 톳해초무침k(5.6.13.) 삼치데리야끼구이^(5.6.13.) 배추김치^(9.13.) 유과k(5.13.)	옥수수밥^ 버섯전골(5.6.13.16.18.) 도라지초무침^(5.6.13.) 오리훈제치즈구이 k(2.5.6.13.) 총각김치^(9.13.) 키위	흑미밥^ 사골우거지탕[2]^(5.6.13.16.18.) 돼지갈비김치 찜^(5.6.9.10.13.18.) 숙주크래임무침^(1.5.6.8.13.16.) 오이김치^(9.13.18.) 멜론k	에 너 지 : 511kcal 단 백 질 : 27g 비 타 민 A : 181.9RE 티 아 민 : 0.5mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 19.2mg
영양량	열 량:532.4kcal 단백질: 35g	열 량:517.1kcal 단백질: 14g	열 량:550.2kcal 단백질: 37.9g	열 량:564.2kcal 단백질: 23.7g	열 량:391.3kcal 단백질: 24.6g	칼 쏘 : 125.6mg 철 분 : 3.4mg
일자	5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	거피죽두밥^ 우동국^(1.5.6.13.16.18.) 고소한 뿌리채소샐러드k(19.) 허니버터치킨 k(2.5.6.12.13.15.16.18.) 블루베리무피클	기장밥^ 감자옹심이국^(5.6.9.13.18.) 콩나물부추무침k(5.6.13.18.) 불고기낙지볶음 k(5.6.8.10.13.18.) 총각김치^(9.13.) 수제바나나요거트^(2.)	치킨조림마요덮밥(1.5.6.15.) 팽이일식된장국k(5.6.13.18.) 쫄면채소무침k(5.6.13.) 오이치즈무침[소]^(13.) 배추김치^(9.13.) 오렌지k	들기름무밥/양념장(5.6.18.) 매콤순두부찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 감자파프리카볶음k 알록달록 구슬소떡꼬치 k(2.5.6.10.12.13.15.16.) 오이김치K(9.13.18.) 골드키위k	밤밥^ 황태미역국^(5.6.13.18.) 오리불고기^(5.6.13.18.) 깍두기^(9.13.) 상추, 오이 쌈장 k(1.5.6.13.18.) 사과K	에 너 지 : 519.5kcal 단 백 질 : 26.7g 비 타 민 A : 126.2RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 26mg
영양량	열 량:563.6kcal 단백질: 29.5g	열 량:544.1kcal 단백질: 35.7g	열 량:462.7kcal 단백질: 20.1g	열 량:512.7kcal 단백질: 25.7g	열 량:514.6kcal 단백질: 22.6g	칼 쏘 : 139.7mg 철 분 : 3.5mg
일자	5월 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)	6월 1일(목)	6월 2일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	대체공휴일	기장밥^ 육개장^(5.6.13.16.18.) 잡채k(5.6.8.13.16.18.) 가자미 그라탕(1.2.5.6.13.) 열무김치k(9.13.) 방울토마토k(12.)	사계절비빔밥k(5.6.13.18.) 참치김치찌개^(5.6.9.13.18.) 매콤달콤 고치떡볶이 k(1.2.5.6.12.13.16.) 해물매생이전k(1.6.17.18.) 오이김치^(9.13.18.) 파인애플^			에 너 지 : 552.1kcal 단 백 질 : 24.5g 비 타 민 A : 278.9RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플 라 빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 20.2mg
영양량	열 량:kcal 단백질: g	열 량:528.6kcal 단백질: 28.8g	열 량:575.5kcal 단백질: 20.1g	열 량:kcal 단백질: g	열 량:kcal 단백질: g	칼 쏘 : 166.7mg 철 분 : 3.6mg

2023년 5월

# 시 흥 신 일 영 양 소 식

• 발행인 박미경 교장선생님 • 지도 박진삼 교감선생님 • 편집 곽연희 영양선생님 • 시흥신일초등학교  
• 문의처 : 영양상담실 ☎ 031-311-7703 • 시흥신일초등학교 홈페이지: <http://sinil-sh.es.kr>

## 안전한 식품 섭취를 위한 식품 구입 및 보관 방법

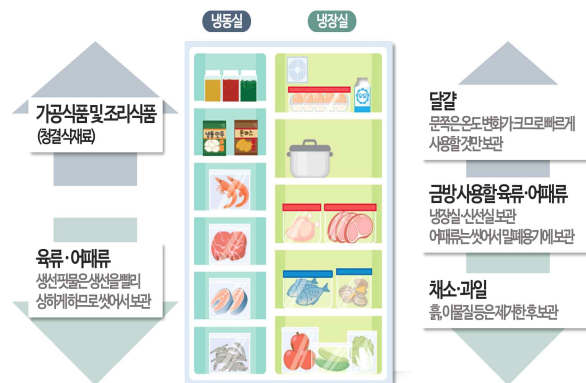
안전한 식품을 섭취하기 위해서는 식품을 구입할 때부터 꼼꼼한 확인이 필요합니다. 하지만 신선한 식품을 구입했다면 오래 보관하지 않은 방법으로 보관한다면 식품의 안전성은 떨어지게 됩니다. 안전한 식품을 구입하고 보관하는 방법을 알아보시다.

### 식품안전을 위한 똑똑한 장보기!



### 식품별 구분 보관법

- 식품의 물기와 균이 다른 재료에 오염될 수 있으므로 구분하여 보관한다.
- 가공식품이나 조리식품은 위쪽에 보관하고, 육류, 어패류, 흙 묻은 채소 등은 냉장고 아래쪽에 보관한다.



### 꼭 알아둬야 할 냉장고 안전수칙 4가지

1. 냉장고 보관 전 **이물질 깨끗이 제거**하기
2. 먹다 남은 식품은 **재가열 후 냉장고** 보관하기
3. 냉장고 보관 식품의 양은 **냉장고 용량의 70% 이내**만 사용하기
4. 넷, 냉장고는 최소한 **한 달에 한 번 청소**해 주기

## 식단표를 보면 식품알레르기를 피할 수 있어요.

3월 급식·영양 소식				
*담당: 영양선생님 *급식실: ☎00000000-0000				
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣			
월	화	수(전반입는 날)	목	금
5	6	7	8	9
차조밥 참깨가루떡볶이 5, 6, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	가래떡 김치콩나물국 5, 6, 9, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	산제비떡볶이 5, 6, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	발아현미밥 바지락조개탕 13, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	발아현미밥 팥떡이떡볶이 2, 5, 6, 9, 10, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31
508, 6/23, 8/131, 7/2, 8	507, 2/23, 2/177, 1/4, 3	506, 4/16, 5/216, 4/4, 3	605, 2/30, 5/312/4, 3	628, 4/20, 7/149, 4/3, 2

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

### 식품알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.



우리 학교 식단표에 19가지 알레르기 유발 식품이 표시됩니다. ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣  
이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발 식품이 번호로 표시됩니다.

자료출처 : 식품의약품안전처/경기도교육청(2018)영양과 식생활(3학년), 서울특별시 교육청&서울시 식품안전과(2011) 식품알레르기 이렇게 알아보아요(초등 저학년)