

2015년도 『학생중심 맞춤형 식단』 길라잡이

(맞춤형 학교급식제공 운영사례집)



『학생중심 맞춤형 식단』 길라잡이는
일부학교에서 맞춤형 식단을 제공한
운영 사례를 공유함으로써 각 학교의
교육급식 운영에 도움을 주고자 안내합니다.



I. 개요

II. 맞춤형식단의 정의

III. 맞춤형식단 소개

1. 배려 식단(죽)	1) 필요성 및 목적	8
	2) 배려 식단이란?	8
	3) 배려(죽) 식단 운영을 위한 절차	8
	4) 운영 방법	9
	5) 배려(죽)급식 운영사례	11
	6) 배려(죽)급식 레시피	13
	7) 각종양식	36

2. 배려 식단(알레르기)	1) 필요성 및 목적	42
	2) 식품알레르기 유병학생을 위한 배려 식단이란?	42
	3) 식품알레르기 배려식단 운영을 위한 절차	43
	4) 운영방법	43
	5) 식단작성의 사례	47
	6) 기대효과	49
	7) 각종양식	50

3. 선택형 식단	1) 필요성 및 목적	86
	2) 선택형 식단의 정의	86
	3) 선택형 식단 운영을 위한 절차	86
	4) 운영방법	87
	5) 기대효과	91
	6) 각종양식	92

❖ C·O·N·T·E·N·T·S

4. 이벤트 식단	이벤트 식단의 필요성 및 목적	120
	I. 생일축하 식단	
	1) 필요성	120
	2) 목적	120
	3) 생일축하일의 정의	120
	4) 운영방법	121
	5) 식단	123
	6) 기대효과	123
	7) 각종양식	123
	II. 절기식단	
	1) 필요성	124
	2) 목적	124
	3) 절기음식의 정의	124
	4) 운영방법	125
	5) 식단	127
	6) 기대효과	127
	III. 상견데이 식단	
	1) 필요성	128
	2) 목적	128
	3) 상견데이의 정의	128
	4) 운영방법	128
	5) 식단	130
	6) 기대효과	130
	7) 각종양식	131
	IV. 채식의 날 식단	
	1) 필요성	132
	2) 목적	132
	3) 채식의 날 정의	132
	4) 운영방법	132
	5) 식단	134
	6) 기대효과	134

I. 개요

1. 배경

- 획일적인 식단제공의 학교급식에서 학생이 선택하고 학생에게 맞추어주는 「학생중심 교육급식」으로의 전환이 필요함
- 성장기학생의 영양섭취 불균형 심화로 인해 초래될 수 있는 질환 예방관리가 필요함
- 식품알레르기 등 특이체질 학생에게 적합한 맞춤형 식단의 제공으로 소외되는 학생이 없는 '평등한 교육급식' 제공이 필요함
- 맞춤형 식단 시범사업 결과 학교급식 만족도가 상승한 것으로 조사됨
- 학교에서 운영할 수 있는 선택식 맞춤형 식단운영 사례를 공유가 필요함

2. 목적

- 학생중심의 건강 맞춤식 교육급식 운영에 의한 학생 건강 증진
- 학생의 건강과 기호도를 고려한 선택·맞춤형 식단 제공에 의한 만족도 향상
- 학생 스스로 바른 식생활을 관리하는 자기주도적 건강관리 능력 향상

3. 기대효과

- 학생 중심의 선택 맞춤형 식단 제공에 의한 학교급식 만족도 향상
- 성장기 학생을 대상으로 균형 잡힌 영양섭취를 통한 건강하고 즐거운 학교생활
- 학교급식과 연계한 개인 맞춤 영양·식생활 교육 실천으로 학생 건강관리 능력 향상



II. 맞춤형 식단의 정의

1. 맞춤형 식단의 정의

획일적인 학교급식 제공에서 벗어나 성장기 학생의 정상적인 성장·활동·학업에 필요한 영양을 공급하여 학생의 건강상태 및 기호도를 고려한 맞춤형 식단 제공으로 모두가 평등한 교육급식을 실천하기 위한 교육급식

2. 학교급식의 맞춤형식단 적용

- 몸이 아픈 학생을 위한 죽 제공
- 식품알레르기 학생을 위한 대체 또는 제거 식단 제공
- 학생이 직접 선택하여 실시하는 선택형 식단 제공
- 다양한 식단을 체험할 수 있는 이벤트 식단 제공



Ⅲ. 맞춤형식단 소개

1

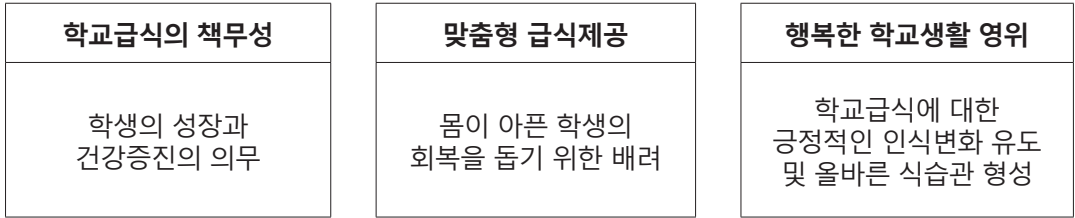
배려 식단(죽)



Ⅲ. 맞춤형식단 소개

1 배려 식단(죽)

1. 필요성 및 목적

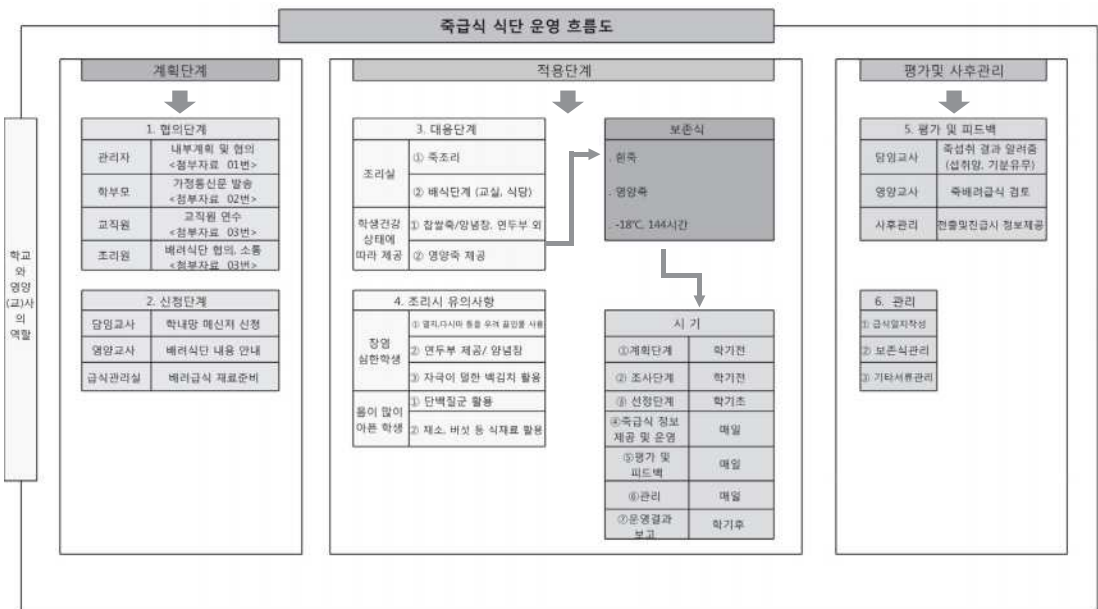


- 배려급식 제공으로 맞춤형 식사가 요구되는 학생에게 적합한 영양 공급
- 학생을 존중하는 급식제공의 실천으로 학생의 건강증진 도모

2. 배려 식단이란?

학생의 건강 상태를 고려하여 정상급식이 어려운 대상자에게 소화가 용이한 죽을 제공하여 건강 회복을 돕는 급식의 형태이다.

3. 배려(죽) 식단 운영을 위한 절차



4. 운영 방법

배려식단(죽) 관리는 계획단계, 적용(신청 및 실행)단계, 평가 및 사후관리 단계의 3단계로 이루어지며 단계별 적합한 시기와 방법 절차에 의해 이루어지고, 배려식단 제공 후 보존식을 보관하고, 제공 대상 학생들을 기록관리 한다. 필요 시 모든 단계에서의 내용을 재검토 하여 수정·운영한다.

가. 계획단계

1) 협의

- 배려식단(죽) 학생 관리를 위한 학교 내 모든 구성원들의 의견 수렴
- 급식으로 제공할 수 있거나 관리 할 수 있는 범위를 설정

2) 방법

- 계획 수립 (배려식단(죽) 제공을 위한 맞춤형 식단 운영 계획(36쪽) 【첨부자료 01】
- 학부모 가정통신문 발송으로 정보제공 및 대상자 신청 안내(37쪽) 【첨부자료 02】
- 교직원, 조리실무사와 협의하여 협조 할 수 있는 체계를 마련(38쪽) 【첨부자료 03】

3) 유의점

- 배려식단(죽) 운영 시 발생할 수 있는 문제점에 대한 의견을 충분히 검토한 후 협의
- 단계별 협조하고 관리되어야 할 부분을 사전에 안내하고 공조체계를 구성
- 조리실 작업환경 및 업무의 과중을 고려하고 필요한 도구 및 기구를 확인

나. 신청단계

1) 배려식단(죽) 신청 파악 및 안내

- 식품알레르기 학생 고려

2) 방법

- 학내망 메신저를 통해 급식실에 신청
- 배려식단(죽) 학생에 대한 식품 알레르기 여부 확인
- 영양연구실 : 배려식단(죽) 제공 계획

3) 유의점

- 신청학생이 누락되지 않도록 주의
- 배려식단(죽) 신청 학생의 식품 알레르기 유증상자 여부 확인

다. 실행단계

1) 조리실 업무협의

- 당일 배려 식단(죽) 및 조리방법 협의

2) 방법

- 학내망 메신저를 통해 신청이 들어온 배려식단(죽) 학생 현황 정리
- 급식실에 배려식단(죽) 관련 식재료 준비 및 위생·안전 관리 사항 협의

3) 유의사항

- 대상학생 식품알레르기 유증상 확인
- 담임교사와 가정이 연계 될 수 있도록 상담 내용 공유

라. 조리 시 유의사항

1) 배려식단(죽) 신청 사유에 따른 조리 방법 구분

2) 방법

- 장염심한 학생 : 흰죽, 연두부, 백김치제공
- 몸이 많이 아픈 학생 : 단백질군, 채소, 버섯 등 식재료를 활용한 영양죽 제공
- 장염이 심한 학생은 반드시 흰죽으로 제공

마. 평가 및 사후관리

1) 적용 평가 및 피드백

- 배려식단(죽) 제공 후 담임교사의 피드백을 통해 학생 죽 섭취결과 및 기타 내용을 기록 관리
- 배려식단(죽) 학생 관리가 적정하게 운영되는지 제공된 식단 검토

2) 방법

- 배려식단(죽) 학생의 정보를 암호화 하여 개인정보 보호에 유의

3) 유의사항

- 학년 진급 및 전출 시 관련정보의 공유는 반드시 본인 동의하에 제공
- 배려식단(죽) 학생의 증상 개선정도 및 섭취가능 식품의 지속적 관리
- 담임교사, 학부모, 학생, 조리실무사 모두 배려식단(죽) 제공 학생의 정보를 공유

바. 관리

가) 급식일지 및 보존식 관리

- 배려식단(죽) 학생의 급식제공 내용을 급식일지 작성하여 관리
- 식중독 예방 안전 관리를 위해 보존식 보관
- 급식일지 예시자료(별첨) 【첨부자료 04】

5. 배려(죽)급식 운영사례

가. 실시기간 및 대상 : 학기중, 학생

나. 운영의 사례

1) 실시학교 현황 : ○○○○학교 / 도시형 / 교실배식 / 급식인원 1,278명

2) 배려급식 대상 : 당일 장염이 심한 학생 및 몸이 아픈 학생

3) 제공내용

- 장염 심한 아동 : 찰쌀죽, 연두부/양념장, 백김치...①
- 몸이 아픈 학생 : 영양죽 (당일채소, 고기고려) ...②

4) 유의사항

- 배려급식 대상 이외의 학생은 제한
- 1일 1~20여명 예상하여 운영 준비
- 학내망 메신저를 이용하여 영양관리실과 연락체계 유지
(예1 : 8시 50분 ~ 10시 00분 운영, 이외시간 제한)
(예2 : 심한장염 4-1 박00, 몸이아픔 5-7 김00)

수신 메시지

보낸사람 [redacted] 7818(1-8)
받는사람 [redacted]
참 조 [redacted]

선생님 어제 깜박하고 답장을 못드렸네요. 민조 맛있게 잘 먹었어요 감사합니다..

오늘은 장염걸린 아이가 있어 죽 신청할게요

1-8반 죽 신청 합니다.

1-8반- [redacted] - 장염 - 영양죽, 당일급식반찬
감사합니다~

답장 메시지

받는사람 [redacted] (천환경생태교육)7841(4-1)
참 조 [redacted]

네.. 찰쌀미음죽해서 올려보내드릴게요 ^^*

[redacted]님이 보낸글 >>

서생님~
[redacted], 오늘도 장염이네요... 죽 부탁드려요~ (지난 번 죽 잘 먹었다고 합니다~)

5) 운영 시 예산 사용내역

- 기구구입 : 526,220원

1. 전기밥솥구입 : 110,000원 (20인용)
2. 원형 스테인레스 통(잠금장치 有)-죽 보관용 : 310,000원 (20개×15,500원)
3. 사각 스테인레스 통-백김치 보관용 : 48,000원 (10개×4,800원)
4. 식재료비(30일 운영 시) : 58,220원(찰쌀 10Kg(35,500원), 연두부(19,800원),백김치1Kg(3,520원)

			
전기밥솥	원형스테인레스통	사각스테인레스통	식재료

6) 운영결과

- 이용 학생수 : 36명(30일 운영 중 23일 죽급식 이용)
- 장점
 - ① 죽 배려급식 운영을 통해 학생 및 학부모의 만족도 상승
 - ② 학생 배려 급식(죽)으로 교직원(담임교사) 만족도 상승
 - ③ 성장기 아동의 영양을 고려한 영양죽 급식으로 다소 부족될 우려가 있는 영양소 공급 가능
- 단점
 - ① 신청이 늦을 경우 죽 급식을 제공하는데 어려움 발생
 - ② 동일한 아동이 자주 신청할 경우 학부모와 상담
- 참고사항
 - ① 미음보다 영양죽에 대한 호응이 높음
 - ② 죽을 제공할 때 따뜻한 안내 문구가 만족도를 더 높임
 - ③ 교직원 연수를 통해 학생의 죽 배려급식 사전 신청이 원활함
- 배려급식(죽) 배식 모습 자료(식당배식 예시)

		
죽 진열 모습 (전)	배식전 모습 (후)	죽배려급식 식사모습

6. 배려(죽)급식 레시피

가. 흰죽과 당일 급식재료를 활용한 영양죽 Recipe

1 흰죽

구분	죽제공 정보	비 고
식재료양 (1명)	- 당일메뉴 : 영양잡곡밥, 유부콩나물국, 돼지고기버섯불고기, 낙지떡볶음, 배추김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 100g (초등 30, 중등 50), 멸치 다시마 등을 우린 물 (다시마, 국멸치, 북어채) 700mL, 소금	
조리방법	1. 찹쌀을 물에 불려둔다. 2. 작은 솥에 불린 찹쌀, 멸치, 다시마 등을 우린 물을 넣어 저어가며 끓인다. 3. 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18℃, 144 시간)
조리 Tip	- 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치 를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	2000. 00. 00.(금) 8:57 학내망 메신저 담임교사 사유 : 2학년 5반 전OO(배탈심함), 보건교사 우유먹지 말라고 함 총 1명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌(영양교사) - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함)	


2 찹쌀죽과 영양죽 (멸치,다시마 우린물을 이용한 찹쌀미음과 채소를 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
식재료양 (2명)	- 당일메뉴 : 차수수밥, 해물짬뽕국, 삼치유자청조림, 두부숙갓무침, 배추김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 200g, 멸치 다시마 등을 우린 물(국멸치, 다시마, 북어채) 700mL, 채소 (당근10g, 양파10g, 양배추10g, 호박10g, 시금치7g, 부추5g) 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 멸치, 다시마 등을 우린 물을 넣어 끓여 간을 맞추고 찹쌀미음을 반 떨어낸다. 3. 곱게 한 번 더 다진 채소는 2에 넣어 끓인다. 4. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18°C, 144시간)
조리 Tip	- 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	2000. 00. 00 (목) 8:50 학내망 메신저 담임교사, 10:50분 인터폰 담임교사 사유 : 4학년 6반 정OO (임파선 심한 염증) 3학년 7반 박OO (구강내염증) 총 2명, 정OO 학생 어머니는 미음을 원함 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요 ! 영양죽 먹고 나아요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 남기지 않고 아주 맛있게 잘 먹었다고 연락음	

3 영양죽 (닭다리살과 채소를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
식재료양 (1명)	- 당일메뉴 : 통밀밥, 닭개장, 진미채땅콩볶음, 삼색묵무침, 총각김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 닭고기(다리살) 40g, 숙주나물10g, 고사리10g, 실파3g, 참기름, 청주, 간장, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 숙주나물, 고사리를 넣어 소독된 가위로 잘게 썬다. 3. 잘게 다진 실파, 청주, 간장, 소금을 넣어 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18℃, 144시간)
조리 Tip	- 도마, 칼을 사용하지 않고 준비된 재료를 죽이 요리될 때 소독된 가위를 이용하여 잘게 다진다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	2000. 00. 00(목) 9:00 학내망 메신저 담임교사 연락 사유 3학년 4반 백OO(목이 너무 아픔) 총 1명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 목이 많이 아파서 힘들겠구나. 맛있는 영양죽 먹고 기운내렴! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통 (매우 잘먹음)	


4 영양죽 (쇠고기, 버섯, 채소, 나물을 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
식재료양 (2명)	- 당일메뉴 : 차조밥, 쇠고기해물전골, 감자채볶음, 김구이, 배추김치, 우유, 블루베리요거트(95g) - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 쇠고기 사태 30g, 버섯 5g, 호박10g, 당근 10g, 양파15g, 돌미나리3g, 대파3g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 채소, 버섯, 쇠고기를 다져 준비한다. 쇠고기, 버섯은 참기름, 소금으로 밑간하여 준비한다. 3. 1에 쇠고기, 버섯을 넣어 볶다가 물 5배를 넣어 센불에 끓이다가 채소, 소금, 후춧가루를 넣어 한소금 끓이다가 마지막 간을 맞춘뒤 참기름을 조금 넣어 끓여 불을 끈다.	
조리사진		보존식관리 (-18℃, 144시간)
조리 Tip	- 도마, 칼을 사용하여 양파, 당근, 호박, 돌미나리, 버섯, 쇠고기를 다져 준비한다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	2000. 00. 00.(월) 8:50 학내망 메신저 담임교사 연락 사유 : 2학년 5반 이00 (편도선염 심함), 전00 (속이 많이 울렁거림) 총 2명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함)	

5 영양죽 (두부, 우유, 구이김을 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
<p>식재료양 (2명)</p>	<p>- 당일메뉴 : 마파두부덮밥, 계란부추국, 도토리묵/양념장, 깍두기, 골드파인애플(생과) - 응용재료 : 불린 찹쌀 100g, 두부 40g, 우유 100mL, 김구이 3g 참기름, 후추, 소금</p>	
<p>조리방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 깍둑 썰어진 두부를 1에 넣어 으깨어 볶는다. 3. 물을 5배 넣고 약간의 소금을 넣어 끓여준다. 4. 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 우유를 넣어 끓이다가 김구이를 봉지째 부숴 넣어 혼입해서 마지막 간을 맞춘다. 	
<p>조리사진</p>		<p>보존식관리 (-18°C, 144시간)</p>
<p>조리 Tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 올려 주고 식당인 경우 따로 배식한다. 	
<p>신청 및 사후관리</p>	<p>2015. 9. 9(수) 9:17 학부모 영양교사에게 휴대폰메세지, 10:30 학내망 메신저 담임교사 10시까지이나 죽을 조리하고 남은 부분 올려줌 (학부모, 담임의의사항 주지) 사유 : 2학년 6반 안OO (장염나아가는 중), 2학년 5반 김OO (갑자기 배가 많이 아픴) 총 2명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 학부모 문자 : 아주 맛있게 잘먹었고, 빨리 기운차리라는 메모를 보고 기분이 너무 좋았다고 다시 한번 감사드린다고 옴</p>	


6 영양죽 (조갯살, 닭살코기, 채소를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
식재료양 (1명)	- 당일메뉴 : 찰옥수수쌀밥, 조갯살미역국, 닭봉후라이드, 명엽채우영조림, 배추김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 100g, 닭봉 40g, 조갯살 20g, 당근10g, 피망10g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 닭봉살, 조갯살을 넣어 볶다 당근피망도 볶아준다. 3. 물을 5배 넣고 약간의 소금을 넣어 끓여준다. 4. 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18°C, 144시간)
조리 Tip	- 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치 를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	<p>2000. 00. 00(목) 7:45 학부모 영양교사에게 휴대폰메세지, 8:57 학내망 메신저 담임교사 (학부모, 담임유의사항 주지)</p> 사유 : 5학년 1반 지OO (안과질환, 머리, 배 아프고 감기몸살) 총 1명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 정말 아주 맛있게 잘 먹었다고 쿨메신저 12:50분 연락옴	

7 영양죽 (모듬버섯과 채소를 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
식재료양 (2명)	- 당일메뉴 : 서리태밥, 들깨버섯국, 닭다리매운조림, 건파래볶음, 배추김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 느타리버섯 10g, 새송이버섯 20g, 팽이버섯5g, 양파10g, 피망10g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 양파, 피망, 버섯을 넣어 볶아준다. 3. 물을 5배 넣고 약간의 소금을 넣어 끓여준다. 4. 끓이면서 소독된 가위로 잘게 잘라주고, 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18°C, 144시간)
조리 Tip	- 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	2000. 00. 00.(화) 9:14, 9:51분 학내망 메신저 담임교사 사유 : 3학년 7반 박O (구강내염증), 2학년 5반 안OO(심한배탈) 총 2명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 정말 아주 맛있게 잘 먹었다고 연락음	

8 영양죽 (쇠고기와 채소를 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
식재료양 (2명)	- 당일메뉴 : 당호박카레라이스, 삼겹살김치볶음, 오이피클, 우리밀사각파이 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 쇠고기 20g, 감자15g, 양파15g, 당근15g, 피망10g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 감자, 양파, 당근, 피망을 넣어 볶아준다. 3. 물을 5배 넣고 약간의 소금을 넣어 끓여준다. 4. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18°C, 144시간)
조리 Tip	- 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치 를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	<p>2000. 00. 00. (수) 8:49 학부모님 전화연락, 9:07분 학내망 메신저 담임 교사 (연락체계 : 학부모, 담임유의사항 주지)</p> <p>사유 : 4학년 3반 권OO (심한 감기몸살), 3학년 7반 박O (구강내염증) 총 2명</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요 ! 영양죽 먹고 나아요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 남기지 않고 아주 맛있게 잘 먹었다고 연락음 	

9 찹쌀죽과 영양죽 (국육수를 이용한 찹쌀미음과 채소를 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
식재료양 (2명)	- 당일메뉴 : 차수수밥, 해물짬뽕국, 삼치유자청조림, 두부숙갓무침, 배추김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 200g, 끓인물 (국멸치, 다시마, 북어채) 700mL 당근10g, 양파10g, 양배추10g, 호박10g, 시금치10g, 부추5g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 멸치, 다시마 등 우린 물을 넣어 끓여 간을 맞추고 찹쌀미음을 반 덜어낸다. 3. 곱게 한번 더 다진 채소는 2에 넣어 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18°C, 144시간)
조리 Tip	- 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치 를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	2000. 00. 00. (목) 8:50 학내망 메신저 담임교사, 10:50분 인터폰 담임교사 사유 : 4학년 6반 정OO (임파선 염증) 3학년 7반 박O (구강내 염증) 총 2명, 정OO 학생 어머니는 영양죽보다 미음을 원함 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요 ! 영양죽 먹고 나아요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 남기지 않고 아주 맛있게 잘 먹었다고 연락음	

10 **찰쌀미음과 영양죽 (국육수를 이용한 찰쌀미음과 소세지와 채소를 활용한 영양죽)**

구분	즉제공 정보	비 고
식재료양 (2명)	- 당일메뉴 : 찹옥수수쌀밥, 건새우근대국, 비엔나채소고추장볶음, 고구마순볶음, 배추김치, 포도거봉 - 응용재료 : 불린 찰쌀 200g, 콩인물 (국멸치, 다시마, 북어채) 700mL 비엔나소세지 35g, 당근10g, 양파10g, 양배추10g, 피망10g, 대파5g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 국 육수를 넣어 끓여 간을 맞추고 찰쌀미음을 반 덜어낸다. 3. 곱게 한번 더 다진 비엔나소세지와 채소를 2에 넣어 끓인다. 4. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식 관리 (-18°C, 144시간)
조리 Tip	- 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치 를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	<p>2000. 00. 00. (목) 9:25 학내망 메신저 담임교사, 전날 연락 사유 : 4학년 6반 정OO (임파선 염증) 3학년 7반 박O (구강내 염증) 총 2명, 정OO 학생 어머니는 영양죽보다 미음을 원함</p> - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요 ! 영양죽 먹고 나아요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 반 개구쟁이들이 맛있는 죽을 먹는 준이를 부러워 함	

11 영양죽 (쇠고기와 채소를 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
<p>식재료양 (2명)</p>	<p>- 당일메뉴 : 울무밥, 당근크림스프, 녹차돈육커틀렛/소스, 오이피클, 총각김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 쇠고기 30g, 당근20g, 양파15g, 파슬리 2g, 참기름, 후추, 소금</p>	
<p>조리방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 당근, 양파, 파슬리를 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다. 	
<p>조리사진</p>		<p>보존식관리 (-18°C, 144시간)</p>
<p>조리 Tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다. 	
<p>신청 및 사후관리</p>	<p>2000. 00. 00.(화) 8:24, 9:06 학내망 메신저 담임교사연락, 엄마 인터폰 연락 사유 : 1학년 7반 이OO (가벼운 장염), 4학년 4반 이OO (가벼운 장염) 총 2명 학생 어머니는 찹쌀미음보다 영양죽을 원함 (재료안내) - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요 ! 영양죽 먹고 나아요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 한그릇 다 섭취함</p>	

12 영양죽 (쇠고기와 버섯, 채소를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
<p>식재료양 (1명)</p>	<p>- 당일메뉴 : 날치알김치볶음밥, 북어맑은국, 흑임자소스연두부샐러드, 깍두기, 아이스망고</p> <p>- 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 쇠고기 30g, 표고버섯 5g, 파프리카 (주황10g, 노랑10g, 녹색10g), 양파15g, 미나리3g, 참기름, 후추, 소금</p>	
<p>조리방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 양파, 파프리카, 미나리를 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다. 	
<p>조리사진</p>		<p>보존식관리 (-18°C, 144시간)</p>
<p>조리 Tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다. 	
<p>신청 및 사후관리</p>	<p>2000. 00. 00.(수) 8:52 학내망 메신저 담임교사연락</p> <p>사유 : 3학년 7반 김OO(심한 목감기) 총 1명</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요 ! 영양죽 먹고 나아요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 연서가 죽은 무척 맛있게 잘먹었습니다. 싹 비웠어요 ^^ 	

13 영양죽 (쇠고기, 참치파우치살코기, 치즈, 버섯, 채소를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
식재료양 (1명)	- 당일메뉴 : 차조차수수밥, 참치김치찌개, 우영잡채, 김구이, 깍두기 - 응용재료 : 불린 찰쌀 150g, 쇠고기 30g, 참치살코기 20g, 치즈20g, 느타리버섯10g, 당근8g, 양파10g, 대파7g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 쇠고기를 넣어 볶다가 참치살코기, 채소를 넣어 볶다가 물을 5 배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18℃, 144시간)
조리 Tip	- 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치 를 제공할 수 있다. - 죽이 식사 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	<p>2000. 00. 00.(수) 8:29 학내망 메신저 담임교사연락 사유 : 3학년 7반 김OO(목이 많이 부음) 총 1명</p> - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요 ! 영양죽 먹고 나아요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 굉장히 맛있게 먹음, 아픈 아이들이 영양죽을 먹고 잘 회복하는거 같아 너무 좋다는 의견	

14 영양죽 (삶은계란, 버섯, 채소, 양송이스프를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
<p>식재료양 (3명)</p>	<p>- 당일메뉴 : 흑미밥, 양송이크림스프, 생선커틀렛/소스, 오이피클 굴(친환경) - 응용재료 : 불린 찹쌀 200g, 삶은달걀 60g, 달걀 노른자20g, 양송이 버섯10g, 당근8g, 양파10g, 양송이스프18g, 참기름, 후추, 소금</p>	
<p>조리방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 채소와 다진 계란을 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 크림스프, 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다. 	
<p>조리사진</p>		<p>보존식관리 (-18°C, 144시간)</p>
<p>조리 Tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 죽과 함께 제공하는 음식으로는 자극이 덜한 연두부와 백김치를 제공할 수 있다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다. 	
<p>신청 및 사후관리</p>	<p>2000. 00. 00.(목) 9:14, 9:15분 학내망 메신저 담임교사연락 사유 : 3학년 4반 문OO (체해서 아픔), 2학년 5반 오OO, 심OO (약한 장염) 3명</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 기운내요 ! 영양죽 먹고 나아요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 한그릇 잘 푹닥 모두 먹었습니다. ^^ 	

15 영양죽 (해산물과 채소를 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
식재료양 (1명)	- 당일메뉴 : 해물자장밥, 바게트토스트, 단무지무침, 배추김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 오징어 25g, 새우살 25g, 감자10g, 당근10g, 양배추10g, 양파10g, 브로콜리5g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 해산물과 다진 채소를 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소금 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18°C, 144시간)
조리 Tip	- 영양내용이 부족할 때 김구이 를 곁들여 올려보낸다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	<p>2000. 00. 00.(수) 9:14, 8:46분 학내망 메신저 담임교사연락 사유 : 1학년 3반 이OO (심한 감기증세) 1명</p> - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 얼른 나아요!! 영양죽 먹고 기운내요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 꼭 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 맛있다고 잘 먹었습니다. ^^	

16 영양죽 (닭고기와 나물, 채소를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
<p>식재료양 (1명)</p>	<p>- 당일메뉴 : 통밀밥, 닭개장, 방어포볶음, 도토리묵김치무침, 백김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 닭살코기 40g, 고사리8g, 숙주나물8g, 당근10g, 실파8g, 참기름, 후추, 소금</p>	
<p>조리방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 닭살코기와 다진 채소를 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다. 	
<p>조리사진</p>		<p>보존식관리 (-18°C, 144시간)</p>
<p>조리 Tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 영양내용이 부족할 때 김구이를 곁들여 올려보낸다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다. 	
<p>신청 및 사후관리</p>	<p>2000. 00. 00.(수) 8:49분 학내망 메신저 담임교사연락 사유 : 1학년 3반 박OO (배가 많이 아픴) 1명 - 인원이 적을 때는 손편지등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 얼른 나아요!! 영양죽 먹고 기운내요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 꼭 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 남기지 않고 잘 먹었습니다.</p>	

17 영양죽 (골뱅이, 어묵, 채소를 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
<p>식재료양 (1명)</p>	<p>- 당일메뉴 : 영양잡곡밥, 돈육김치찌개, 진미채어묵볶음, 골뱅이채소무침, 파김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 100g, 골뱅이 30g, 어묵 15g, 당근10g, 양파10g, 실파3g, 참기름, 후추, 소금</p>	
<p>조리방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 골뱅이, 어묵과 다진 채소를 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다. 	
<p>조리사진</p>		<p>보존식관리 (-18°C, 144시간)</p>
<p>조리 Tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 영양내용이 부족할 때 김구이를 곁들여 올려보낸다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다. 	
<p>신청 및 사후관리</p>	<p>2000. 00. 00.(월) 9:34분 엄마가 학교 급식실로 전화연락 담임선생님께 연락해서 학교 학내망 메신저로 연락해주시기 부탁 사유 : 3학년 3반 정OO (약한 장애) 1명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 얼른 나아요!! 영양죽 먹고 기운내요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 꼭 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 맛있다고 하면서 잘 먹었습니다. ^^</p>	

18 영양죽 (오리고기, 콩나물 등 채소를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
<p>식재료양 (2명)</p>	<p>- 당일메뉴 : 차수수밥, 콩나물북어국, 오리훈제채소구이/무쌈, 도라지, 오이생채, 갯김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 오리훈제 40g, 감자 20g, 당근 20g, 콩나물10g, 실파5g, 참기름, 후추, 소금</p>	
<p>조리방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 오리훈제, 다진 채소를 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다. 	
<p>조리사진</p>		<p>보존식관리 (-18°C, 144시간)</p>
<p>조리 Tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 영양내용이 부족할 때 김구이를 곁들여 올려보낸다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다. 	
<p>신청 및 사후관리</p>	<p>2000. 00. 00.(수) 9:11분 학내망 메신저 담임교사연락 사유 : 3학년 4반 이OO (심한 감기몸살), 이OO (복통) 총 2명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 얼른 나아요!! 영양죽 먹고 기운내요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 꼭 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 네. 맛있게 잘 먹었다고 합니다. ^^</p>	

19 영양죽 (닭다리살, 도라지, 채소를 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
<p>식재료양 (1명)</p>	<p>- 당일메뉴 : 기장밥, 시금치된장국, 김치닭갈비, 도라지흑임자볶음, 총각김치, 백년초잡쌀유과 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 오리훈제 40g, 감자 20g, 당근 20g, 콩나물5g, 실파5g, 참기름, 후추, 소금</p>	
<p>조리방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 오리훈제, 다진 채소를 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여 준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다. 	
<p>조리사진</p>		<p>보존식관리 (-18°C, 144시간)</p>
<p>조리 Tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 영양내용이 부족할 때 김구이를 곁들여 올려보낸다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다. 	
<p>신청 및 사후관리</p>	<p>2000. 00. 00.(금) 9:8분 학내망 메신저 담임교사연락 사유 : 5학년 3반 박OO(목이 너무 많이 부어 아픔) 총 1명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 얼른 나아요!! 영양죽 먹고 기운내요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 꼭 소통함(잘 섭취함) - 담임교사 : 네. 맛있게 잘 먹었다고 합니다. ^^</p>	

20 영양죽 (쇠고기, 버섯, 콩나물, 채소를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
식재료양 (4명)	- 당일메뉴 : 서리태밥, 브로콜리크림스프, 수제김치스테이크/소스, 콩나물 무침, 깍두기 - 응용재료 : 불린 찹쌀 220g, 쇠고기 설도 50g, 콩나물 20g, 브로콜리 20g, 당근10g, 실파5g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 고기, 버섯, 다진 채소를 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 크림스프, 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식 관리 (-18°C, 144시간)
조리 Tip	- 영양내용이 부족할 때 김구이 를 곁들여 올려보낸다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	<p>2000. 00. 00.(월) 8:59분~10:3분 학내망 메신저 담임교사연락</p> 사유 : 3학년 7반 장OO (입혈어서 죽신청), 2학년 5반 안OO (아퍼서 병원 다녀옴), 2학년 5반 김OO (아침 과일 먹어서 배 많이 아픴), 2학년 5반 김OO (배탈) 총 4명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 얼른 나아요!! 영양죽 먹고 기운내요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 꼭 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 네. 맛있게 잘 먹고 본인도 너무 좋아합니다. 더 먹고 싶어 하기도 했습니다. ^^	

21 영양죽 (쇠고기, 감자, 호박등 채소를 활용한 영양죽)

구분	죽제공 정보	비 고
<p>식재료양 (2명)</p>	<p>- 당일메뉴 : 흑미밥, 쇠갈비된장찌개, 감자샐러드, 깻잎들기름볶음, 석박지 - 응용재료 : 불린 참쌀 150g, 쇠고기 사태 40g, 감자 20g, 호박 25g, 대파 5g, 참기름, 후추, 소금</p>	
<p>조리방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 고기, 감자, 호박 등을 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다. 	
<p>조리사진</p>		<p>보존식관리 (-18°C, 144시간)</p>
<p>조리 Tip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 영양내용이 부족할 때 김구이를 곁들여 올려보낸다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다. 	
<p>신청 및 사후관리</p>	<p>2000. 00. 00.(화) 8:59분~10:8분 학내망 메신저 담임교사연락 사유 : 3학년 4반 백OO (심한 감기), 5학년 3반 이OO (심한 감기) 총 2명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 얼른 나아요!! 영양죽 먹고 기운내요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 꼭 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 너무 잘 먹었습니다. ^^*</p>	

22 영양죽 (어묵, 감자, 채소를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
식재료양 (1명)	- 당일메뉴 : 잡채버섯덮밥, 계란실파국, 감자곤약조림, 오이지무침, 배추김치 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 어묵 25g, 감자 30g, 시금치 15g, 당근10g, 양파10g, 대파5g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 고기, 버섯, 다진 채소를 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 크림스프, 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18℃, 144시간)
조리 Tip	- 영양내용이 부족할 때 김구이 를 곁들여 올려보낸다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	2000. 00. 00.(수) 9:28분 학내망 메신저 담임교사연락 사유 : 2학년 5반 이OO (머리아프고 속이 너무 안좋음) 총 1명 - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 얼른 나아요!! 영양죽 먹고 기운내요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 꼭 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 아주 잘 먹었습니다. ^^	

23 영양죽 (닭다리살, 고구마, 채소를 활용한 영양죽)

구분	즉제공 정보	비 고
식재료양 (1명)	- 당일메뉴 : 차조밥, 느타리버섯된장국, 매실간장소스닭강정, 삼색돼개 나물, 총각김치, 국산아이스홍시 - 응용재료 : 불린 찹쌀 150g, 닭다리살 35g, 고구마 20g, 숙주나물 10g, 양파7g, 대파5g, 참기름, 후추, 소금	
조리방법	1. 작은 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. 2. 1에 다진 어묵, 감자, 당근, 등을 넣어 볶다가 물을 5배 정도 넣어 끓여준다. 3. 끓이면서 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 죽이 농도가 나오면 참기름, 소금을 넣어 마지막 간을 맞춘다.	
조리사진		보존식관리 (-18°C, 144시간)
조리 Tip	- 영양내용이 부족할 때 김구이 를 곁들여 올려보낸다. - 죽이 식지 않도록 배식시간을 고려하여 조리하고 교실인 경우 개별용기에 담아 주고 식당인 경우 따로 배식한다.	
신청 및 사후관리	<p>2000. 00. 00.(금) 9:11분 학내망 메신저 담임교사연락 및 학부모직접 내방 사유 : 3학년 4반 남OO (심한감기 및 구내염, 어제는 죽 미신청 아파서 미급식) 총 1명</p> - 인원이 적을 때는 손편지 등으로 아픈 상황을 격려 위로해줌 - 내용 : 영양죽 먹고 얼른 나아요!! 영양죽 먹고 기운내요!! - 죽을 잘 먹었는지 담임교사와 꼭 소통함 (잘 섭취함) - 담임교사 : 잘먹었습니다. ^^	

<첨부자료 02>

제2000- 호	○ ○ 통 신	2000년○월○일 발행 : ○○○○ 학교
----------	---------	---------------------------

2000년 맞춤형 학생중심 배려 죽급식 실시계획 안내

학부모님 안녕하십니까?

본교에서는 현재 학생중심 배려급식으로 알레르기관련 학생 20여명을 대체 및 제거식으로 제공 및 관리 급식일지에 기록하여 결재하고 있습니다.

2000년 맞춤형 학생중심 학교급식 TF팀 (경기도교육청) 업무관련 ○○초에서 ○월부터 학생중심 배려 죽급식을 병행실시하여 효율성과 장단점을 분석하여 자료를 제출하고자 합니다.

당일 아침 ①심한 장염으로 몸상태가 안 좋아 학교급식을 먹을 수 없는 경우 미음죽(찹쌀죽)과 연두부/양념장, 백김치를 제공하고, ②몸이 아파 밥급식을 할 수 없는 아동은 그날 들어오는 신선한 채소 몇가지와 응용될 수 있는 고기를 조금 넣어 영양죽(당일 섭취가능한 급식반찬 섭취)을 끓일 예정입니다. 당일 알레르기 배려식과 마찬가지로 죽배려 급식의 제공 내용은 급식일지에 기록하고 식중독예방관련 보존식(-18℃, 144시간)도 보관할 예정임을 안내해 드리며 아래 내용을 참고하시고 궁금하신 사항은 언제든지 연락주시기 바랍니다.

1. 일시 및 대상 : 2000.00.00일부터 ~ . 안내문의 ①, ②에 해당 아동
2. 신청방법
 - 가. 아침 8시 50분부터 ~ 1교시후 10시 00분까지 제한
 - 나. 신청하는 방법 : 급식관리실 콜메신저 연락
Ex) 심한장염 4-1 박00, 몸이아픔 5-7 김00
3. 제공 내용
 - 가. 장염심한학생 : 찹쌀미음죽, 연두부/양념장, 백김치
 - 나. 몸이아파 일반급식 못먹는 학생 : 자극적이지 않는 영양죽
4. 유의사항
 - 가. 예상인원 제공량 예정 : 1~20명 이내 (최대 20명 가능)
 - 나. ①,② 해당 학생 이외는 신청하지 않도록 함

2000년 ○○월 ○○일
○ ○ ○ ○ 학 교 장

<첨부자료 03>

2000년 맞춤형 학생중심 배려 (죽급식) 급식관련 교직원 연수

2000. 00. 00(0) 영양교사 000

1. 실시기간: 2000.00.00일 ○요일부터 ~

2. 실시장소: 0000학교 급식실 (하루 급식인원 1,300여명)

3. 실시대상

- 장염이 심한 학생, 당일 몸이 많이 아파 학교급식이 어려운 학생

4. 제공내용 및 유의사항

가. 장염심한아동: 찹쌀미음죽, 연두부/양념장, 백김치 ...①

나. 몸이 아픈 학생: 영양죽 (당일채소, 고기고려) ...②

다. ①, ② 이외의 학생은 제한

라. 급식을 고려 1일 1~20여명 예상 운영 (최대 20여명)

마. 급식관리실 연락

- 학내망 메신저이용 8시 50분 ~ 10시 00분까지 제한

E> 심한장염 4-1 박00, 몸이 아픔 5-7 김00

5. 운영절차

가. 00월 학생중심 배려 죽급식 관련 학부모안내장 발송 (00/25)

나. 00월 교직원연수: 맞춤형 학생중심 배려(죽급식)운영 내용

다. 00월 00일 ○요일부터 실시

6. 운영결과

가. 이용한 학생 누적인원수: 00명 (실시기간: 10일)

나. 장점 및 단점, 효율성비교

<첨부자료 04>

[급 식 일 지]

○○○○학교

2000. 00. 00

구 분	명별 유치원	학 생						학 생 외				총 원			
		1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년	총 원	교직원	기 타	총 원				
재적인원	0	210	206	194	190	189	205	0	83	0	0	1,279			
급식인원	0	210	133	194	190	189	205	1,121	80	0	80	1,201			
식단가(원)	1,772	학부모참여		0		월/년(회)		/		누적인원 (월/년)		/			
음식	음식	* 점심 : 맛, 온도, 조화(영양적인 균형, 재료의 균형), 이물, 이취, 조리상태(적절, 양호함) * 참치김치찌개 : 영도계속점 0.5 * 알레르기제거식 : 한우고기(교사 1-4, 3-7, 4-1) * 죽배려급식 : 3-7 김연서(목이 많이 아픔) 한우고기, 참치파우치살코기, 치즈, 채소를 활용한 영양죽제공 및 보편식 보관							학부모참여 (월/년)		0/0				
	특기사항/비고	* 점수 : 친환경 콩고추 상태 안좋아 반통후 분에 재입고 조리 및 단가조정, 차조일반농산물 입고단가조정, 구이김 규격 틀러 다시 추가 업체선심도 해서 11시 47분에 13팩 재입고 (시간 상당 급식 지장 지체 사유서제출 요함) * 일일위생안전점검부 : 개인위생 (10명양호), 식품의 취급, 시설·설비 위생, 안전관리, 청소점검표 양호함 * 전장체험학습 : 2학년 6.7.7만 급식제외 * 6-1반 2교시 (09:50-10:30) 영양식생활수업 및 점심시간(12:10-12:50)을 이용한 급식지도													
식단구성	에너지	탄수화물	단백질	지방	비타민A	티아민	리보플라빈	비타민C	칼슘	철분					
[중식]영양량	557.80	84.40	23.50	13.60	259.10	0.30	0.50	18.60	359.70	4.00					
[중식]탄수화물:단백질:지방(%)	-1.7	60.9	17.0	22.1	조수변위 - 영양(+)10%, 탄수화물:단백질:지방 = 55-70% : 7-20% : 15-30%										
식사구분	요리명	식품명/상세식품명	총량 kg/ t	1인량 g/ml	에너지 (kcal)	탄수 화물 (g)	단백 질	지방 (g)	비타민				칼슘 (mg)	철분 (mg)	
									A (R,E)	티아 민 (mg)	리보플 라빈 (mg)	C (mg)			
중식	차조차 수수밥 -4	보리/찰보리	4.00	3.33	11.7	2.6	0.3	0	0	0	0	0	0.7	0	
		쌀(백미)/말반향(국내산)	64.00	53.29	198.2	43.5	3.4	0.3	0	0.1	0	0	0	2.1	0.2
		쌀(현미)/말아현미	2.00	1.67	6.2	1.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4	0.1
		쌀(현미)/추장	5.00	4.16	14.5	3.1	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0.5	0
		차수수/차수수	3.00	2.5	8.9	1.8	0.3	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1
		차조/차조	2.00	1.67	6.1	1.2	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0.3	0.1
	참치김 치찌개 -2	가래떡(흰떡)/가래떡(흰떡)	7.00	5.83	13.9	3.1	0.2	0	0	0	0	0	0	0.2	0
		고추/콩고추, 개황통	0.40	0.33	0.1	0	0	0	0.2	0	0	0	0.2	0	0
		고추/통고추, 말린것	0.10	0.08	0.2	0	0	0	3.7	0	0	0	0	0	0
		김치/매추김치	96.00	29.98	5.4	0.8	0.6	0.1	14.4	0	0	0	4.2	14.1	0.2
다황어(참다황어)/유지통조림		18.00	14.99	44.5	0	2.7	3.5	0	0	0	0	0	1	0.2	
다시마/말린것		0.50	0.42	0.8	0.2	0	0.4	0	0	0	0.1	3	0	0	
두부/두부		18.00	14.99	12.6	0.2	1.4	0.8	0	0	0	0	0	18.9	0.2	
마늘/생것, (국내산)		2.40	2	2.5	0.5	0.1	0	0	0	0	0	0.6	0.1	0	
멸치/자건통(큰멸치)		3.00	2.5	7.6	0.1	1.2	0.2	0	0	0	0	0	47.6	0.4	
양파/생것, 국내산		12.00	9.99	3.4	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0.8	1.6	0	
우유김 채-1	치즈/가공치즈	3.60	3	9.4	0.2	0.5	0.7	7.1	0	0	0	0	15.1	0	
	파/대파	3.60	3	0.8	0.2	0	0	3.9	0	0	0	0.6	2.4	0	
	간장/양조간장	3.60	3	1.9	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0.9	0.1	
	논타리해섯/생것	6.00	5	1.3	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0.2	0.1	
	양근/생것	5.00	4.16	1.4	0.3	0	0	52.8	0	0	0	0.3	1.7	0	
	당면/마른것	11.00	9.16	32	7.9	0	0	0	0	0	0	0	4.3	0.3	
	마늘/생것, (국내산)	0.80	0.67	0.8	0.2	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	
	설탕/백설탕	1.20	1	3.9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	쇠고기(한우)/우둔	15.00	12.49	16.5	0	2.6	0.6	0.9	0	0	0	0	2.5	0.7	
	양파/생것, 국내산	8.00	6.66	2.3	0.5	0.1	0	0	0	0	0	0.5	1.1	0	
김구이 -2	우유/생것, 끈것	8.00	6.66	7.3	1.6	0.2	0	0	0	0	0	0.3	6.1	0.1	
	참깨, 흰깨/볶은것	0.30	0.25	1.6	0	0	0.1	0	0	0	0	0	2.9	0	
	콩기름/콩기름	0.20	0.17	1.5	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	
	파/쪽파	1.20	1	0.3	0	0	0	1.1	0	0	0	0.2	1	0	
	후추/검은색	0.07	0.06	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	
	김(참김)/맛김	3.70	3.08	8.2	1.3	1.2	0.1	106.3	0	0.1	2.2	7.1	0.6		
쪽두기 -3	김치/쪽두기	39.00	32.47	10.7	2.2	0.5	0.1	12.3	0	0	6.2	12	0.1		
	우유	우유/보통우유	340.20	200	120	9.4	6.4	6.4	56	0.1	0.3	2	210	0.2	

1
비리사단(공)기

2015년도

『학생중심 맞춤형 식단』길라잡이

(맞춤형 학교급식제공 운영사례집)

Ⅲ. 맞춤형식단 소개

2

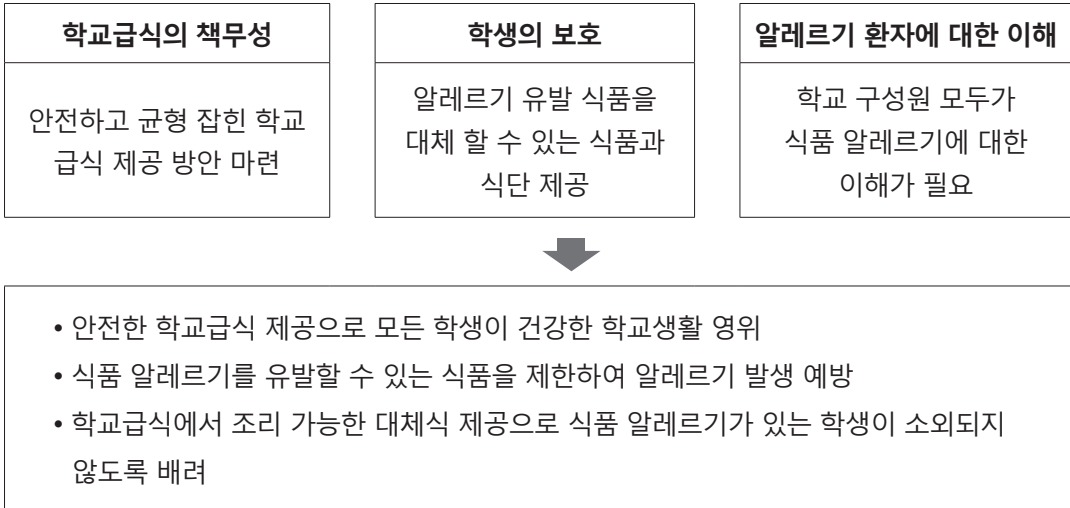
배려 식단 (알레르기)



2

배려 식단(알레르기)

1. 필요성 및 목적



2. 식품알레르기 유병학생을 위한 배려 식단이란?

가. 식품알레르기 정의

식품알레르기란 어떤 식품에 대해 면역학적으로 일어나는 과민반응으로 면역작용으로 인해 히스타민과 다른 화학물질이 분비되어 구토, 설사, 호흡기 증상, 습진, 천식, 입술과 혀가 붓는 증상 등이 나타나며 심할 경우 생명을 위협 하는 아나필락시스를 초래하는 증상이다.

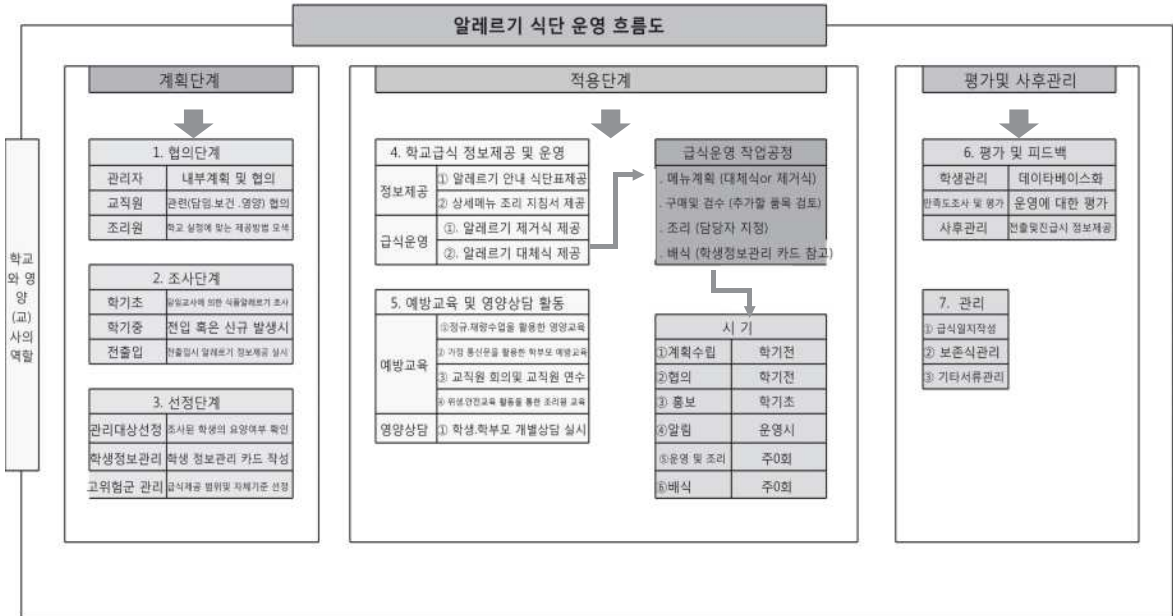
나. 알레르기 원인식품

나이와 알레르기 증상에 따라 다르게 나타나지만 우유, 계란, 땅콩, 대두, 밀, 견과류, 새우, 게, 생선 등 이 가장 문제가 되는 것으로 알려져 있으며 참깨, 겨자씨와 같은 씨앗 종류와 과일, 채소에 대한 반응도 증가 추세이다.

다. 식품알레르기 유병학생을 위한 배려식단이란?

식단 안내에서 부터 알레르기 유발식품을 안내하여 학생이 주의 및 관리를 하는 동시에 알레르기를 유발하는 식품을 제거하여 제공 하거나 영양불균형의 우려가 있는 학생에게 대체식을 제공하는 식단이다.

3. 식품알레르기 배려식단 운영을 위한 절차



4. 운영방법

식품알레르기 관리는 계획단계, 적용(신청 및 실행)단계, 평가 및 사후관리 단계의 3단계로 이루어지며 단계별 적합한 시기와 방법 절차에 의해 이루어지고, 배려식단 제공 후 보존식을 보관하고, 제공 대상 학생들을 기록관리 한다. 필요 시 모든 단계에서의 내용을 재검토 하여 수정·운영한다.

가. 계획단계

1) 협의단계

가) 협의

- 식품알레르기 학생 관리를 위한 학교 내 모든 구성원들의 의견 수렴
- 급식으로 제공할 수 있거나 관리 할 수 있는 범위를 설정

나) 방법

- 내부 계획 수립 (식품알레르기로 인한 맞춤형 식단 적용계획)【서식1】
- 관리자, 담임교사, 보건교사, 조리실무사와 협의, 함께 협조 할 수 있는 체계를 마련

다) 유의점

- 식품알레르기 식단 운영 시 발생할 수 있는 문제점에 대한 의견을 충분히 검토한 후 협의
- 단계별 협조하고 관리되어야 할 부분을 안내하고 공조체계를 구성
- 조리실 작업환경 및 업무의 과중 필요도구 및 기구를 확인

2) 조사단계

가) 식품알레르기 실태조사 및 파악

- 입학 시, 진학 시, 식품알레르기 학생 조사

나) 방법 : 담임교사가 전교생을 대상으로 식품 알레르기 여부를 조사

- 재학생 건강조사 및 응급환자 관리 동의서(※보건담당 조사내용 참고)【서식2】
- 식품 알레르기에 관한 안내장【서식3】

다) 유의점

- 누락학생 발생 되지 않도록 매년 학년 초 조사 실시
- 학교 실정에 맞게 안내장을 발송하여, 이중으로 조사하지 않도록 관련부서와 협의하여 진행
- 새 학기에 기존 식품알레르기 유병학생 증상의 개선여부도 포함하여 조사

3) 선정단계

가) 개별면담실시 관리 대상 선정

나) 방법

- 조사된 학생의 부모님과 전화 상담을 통해 식품알레르기 여부를 확인
- 대상자 중 아나필락시스(anaphylaxis) 증상의 고 위험군에 속한 학생이 있는 경우, 급식 제공 허용 범위 및 응급상황에 대한 학교자체 기준 설정 필요
- 알레르기 식품조사 결과표 【서식4】
- 식품알레르기 학생에 대한 정보 관리 카드【서식5】
- 식품알레르기에 대한 학교급식 대응 확정 통지서 및 학부모동의서【서식6】

다) 유의사항

- 조사된 알레르기 식품 관리 대상자 중 **실질적으로 관리가 필요한 학생의 선별** (과잉 대응하여 조사된 내용과 실체가 다른 경우가 있음)

나. 적용단계

4) 학교급식 정보제공 및 운영

가) 학교급식 정보제공 및 운영

- 학교급식을 이용하고 있는 모든 피급식자에게 알레르기 식품정보가 표시된 식단표를 제공
- 식품알레르기 정보 게시(홈페이지, 가정통신문, 학급게시판, 식당 게시판 등)【서식7】
- 조리실무사에게 상세메뉴 안내와 조리 지침서를 제공하여 대응 방법과 기준 설정

나) 방법

- 식품알레르기 학생들에 대한 정보관리 카드를 작성하여 조리실에 비치
- 대체식단 제공 시 식재료 구매에서부터 계획적으로 운영
- 조리실무사에게 주의하여 알레르기 유발 식품의 교차오염 없이 조리할 수 있도록 업무 협의

다) 유의사항

- 식품알레르기 학생들에 대한 정보관리 카드 작성 시 식별 가능한 사진, 연락 가능한 학부모 전화번호를 기입하여 관리하면 편리함
- 조리실무사와 알레르기 식단 제공의 필요성에 대해 소통
- 대체식 제공시 반드시 보존식 관리
- 2015학년도 음식 알레르기 식단반영 계획서【서식8】
- 식품알레르기 상담 후 맞춤형 식단 적용방법【서식9】

5) 예방교육 및 영양상담 활동

가) 예방교육 및 영양상담

- 전교생을 대상으로 예방교육을 실시하나, 식품알레르기 대상 학생에게는 개별 상담

나) 방법

- 정규, 재량 수업을 활용한 영양교육
- 가정통신문을 활용한 학부모 예방교육
- 교직원 회의 및 교직원 연수 시 식품 알레르기관련 안내
- 위생, 안전 교육활동을 통한 조리실무사 위생교육
- 식품알레르기 영양상담 매뉴얼【서식10】

1) 고위험군 학생의 경우 학교자체 기준을 설정하기 위해 관리자, 학부모, 담임교사, 보건교사, 영양(교)사, 조리사 등으로 구성된 「선정위원회」를 구성하여 운영해도 됨

다) 유의사항

- 학생들 수준에 맞는 식품알레르기에 관한 기초지식을 교육
- 개별적 관리가 필요한 학생을 대상으로 개별상담 실시
- 가정과 학교가 연계 될 수 있도록 상담 내용 공유

다. 평가 및 사후관리

6) 적용 평가 및 피드백

가) 평가 및 피드백

- 식품알레르기 학생 관리가 적정하게 운영되는지 제공된 급식 검토
- 영양상담을 통해 학생 식이 변화 및 기타 내용을 기록하여 관리

나) 방법

- 식품알레르기 유병학생의 정보를 기록하여 관리
- 알레르기식품에 대한 지식 습득, 문제점 인식, 학생의 행동변화 등의 지속적인 관리

다) 유의사항

- 학년 진급 및 전출 시 관련정보의 공유는 반드시 본인 동의하에 제공
- 유병학생의 증상 개선정도 및 섭취가능 식품의 지속적 관리
- 담임교사, 학부모, 학생, 조리실무사 모두 식품 알레르기 학생의 정보를 공유

7) 관리

가) 급식일지 작성

- 알레르기 학생의 급식제공 내용을 급식일지에기록 관리
- 급식일지 예시자료【서식11】

나) 보존식 관리

- 식중독 예방 안전 관리를 위해 보존식 보관

다) 기타 서류 관리

5. 식단작성의 사례

가. 대체식(제거식) 운영

- 1) 대체식 제공 시 추가로 구입해야 할 식재료에 대한 발주 및 검수서 작성
- 2) 조리실무사가 대체식 조리에 차질이 없도록 조리방법을 추가로 제공하며, 아침 조회 시 조리법과 주의사항을 안내
- 3) 알레르기 원인식품 별 대체식단 운영의 예시

구분	식단운영의 예		관리방향
달걀 대체식단			※김을 대체식품으로 제공시 일부 영양소의 결핍이 우려될 수 있음
	달걀찜 →두부구이	마요네즈드레싱 샐러드 →조미김	
견과류 대체식단			※땅콩은 소량에 의해서도 반응할 수 있으므로, 교차오염 주의
	견과류멸치볶음 → 멸치볶음	땅콩버터소스 →참깨소스	
우유 대체식단			※ 우유 제한 시 칼슘 부족에 대한 우유대체 식품 제공 고려 필요
	치즈감자구이 →올리브유감자구이	마늘꿀또띠아스틱 →꿀떡	

구분	식단운영의 예		관리방향
돼지고기 대체식단			※돼지고기 제한은 의사의 정확한 진단에 의해서만 실시
	두부두루치기 →두부김치	자장밥 →채소볶음밥	
닭고기 대체식단			※돼지고기 제한은 정확한 진단에 의해서만 실시
	닭갈비채소볶음 ->떡채소볶음	닭강정 → 깻잎달걀말이	
소고기 대체식단			※고기 제한은 정확한 진단에 의해서만 실시
	청국장찌개 ->소고기제거	쇠고기채소죽 → 채소죽	

4) 배식방법

- 교실배식 : 담임교사에게 쪽지나 학내망 메신저로 대체식 제공에 대한 안내문 발송
(대상학생에게 전달하도록 사전연수 필요)
- 식당배식 : 알레르기학생을 조리실무사에게 알려주고, 학생은 배식을 받을 때 조리실무사나
영양(교)사에게 본인의 알레르기 여부를 말 할 수 있도록 사전교육 실시
※ 식당배식일 경우 배식구가 혼잡하여 다른 학생과 구분이 어려울 수 있으니 배식
구를 별도로 운영하여도 좋음(단, 쿨신저로 대상학생에게 사전에 알려 줘야 함)

5) 대체식을 제공했을 경우 급식일지에 기록

나. 식품알레르기 학생의 자율급식 운영

1) 소스 자율선택 급식 운영

- 알레르기 학생을 배려하여 소스류는 버무리지 않고 따로 배식
- 여러 재료가 혼합되는 볶음밥 등은 볶지 않고 밥을 따로 비치함(셀프배식대 등 이용)
- 능동적으로 식품을 선택하고 건강관리 할 수 있도록 알레르기 유병 학생 교육



6. 기대효과

가. 건강하고 안전한 학교급식 운영

나. 식품의 부정적 인식 개선과 스트레스 해소를 통해 알레르기 유병학생의 자아존중감 향상

다. 식품알레르기로 인해 발생하는 영양학적 불균형을 개선

라. 식품알레르기 학생, 학부모 상담을 통해 급식 수혜자와의 소통으로 학교급식 신뢰도 및 만족도 향상에 기여

7. 각종양식

서식 1 - 식품알레르기로 인한 맞춤형(대체식)식단 적용계획	51
- 1-1 식품알레르기 식단 적용방법 협의자료	52
- 1-2 식품알레르기 연수자료	54
서식 2 - 재학생 건강조사 및 응급환자 관리 동의서	58
서식 3 - 식품알레르기 안내장	60
서식 4 - 알레르기 식품조사 결과표	61
서식 5 - 식품알레르기 학생들에 대한 정보 관리 카드	62
서식 6 - 식품알레르기에 대한 학교급식 대응 확정 통지서 및 학부모동의서	63
서식 7 - 알레르기 식단 안내장	64
서식 8 - 2015학년도 음식 알레르기 식단반영 계획	65
서식 9 - 식품알레르기 상담 후 맞춤형 식단적용 방법	66
서식 10 - 식품알레르기 영양상담 매뉴얼	67
- 10-1영양상담 기초 설문조사서	69
- 10-2,10-3영양상담일지	71
- 10-4,10-5영양상담 평가 설문지(학생, 학부모)	73
서식 11 - 급식일지 기록	75
참고 1 - 식품알레르기 정의, 원인식품, 증상알기	76
참고 2 - 식품알레르기 예방을 위한 수업활동 주의사항	77
참고 3 - 식품알레르기 사례를 통한 대상 학생의 심리적 이해	79

※참고문헌 - 식품알레르기 교육 및 급식관리 매뉴얼 2010.5.12. 서울특별시

- 비만, 식품알레르기 영양상담 매뉴얼 2010 서울특별시교육청

[서식1]

인성이 진정한 실력이다
○○○○학교

수신 내부결재
(경유)

제목 식품알레르기로 인한 맞춤형(대체식) 식단 적용계획

1. 관련 : ○○○○학교-2028(20○○.○○.○○)학교급식 기본방향에 의거함
2. 학기 초 '학생건강실태조사'를 통한 식품 알레르기 유병학생에 대한 맞춤형 식단운영을 적용하고자 불임과 같이 관련 업무 담당자 사전 협의를 아래와 같이 실시하여 우리학교의 식품알레르기 급식제공 범위 및 식품 알레르기유병 학생에 대한 응급 대책을 마련하고자 교직원 연수를 실시 하고자 합니다.

가. 조리실무사 알레르기 식단 적용방법 사전 협의

- 일 시 : 20○○년 ○월 ○일 ()요일 : 10:00
- 장 소 : 휴게실
- 대상자 : 조리사 박○○ 및 조리실무사 7인

나. 교원 연수

- 일 시 : 20○○년 ○월 ○일 ()요일 : 10:00
- 장 소 : 시청각실
- 대상자 : 교직원 전체

- 붙임 1. 식품알레르기 식단 적용방법 협의자료 1부.
2. 식품알레르기 연수자료 1부. 끝.

★교사(영양)	교감	교장(초등)
협조자		
시행	○○초등학교-2024 (2015.2.20.) 접수	()
우	- 경기도 시 구 로 ○○초등학교	/http://www.○○.es.kr
전화번호	031 - - /팩스번호 031 - - /	/ 비공개(4)

꿈을 주시는 선생님, 끼를 키우는 우리들.

1 알레르기 식단 적용방법 조리실무자 사전 협의

1. 우리학교 알레르기 유병 학생 현황

학생명	분류	계란	우유 및 (유제품)	고기류 (닭고기, 소고기, 돼지고기)	견과류 (호두, 땅콩)	생선류 (고등어, 꽁치)	채소 (토마토, 버섯)	조개류 (바지락, 홍합)	과일 (키위, 복숭아)	기타	합계
	명		2	3	4	5	5	3	2	2	3

2. 학부모 상담(전화, 담임교사)후 관리를 요하는 아동 선별

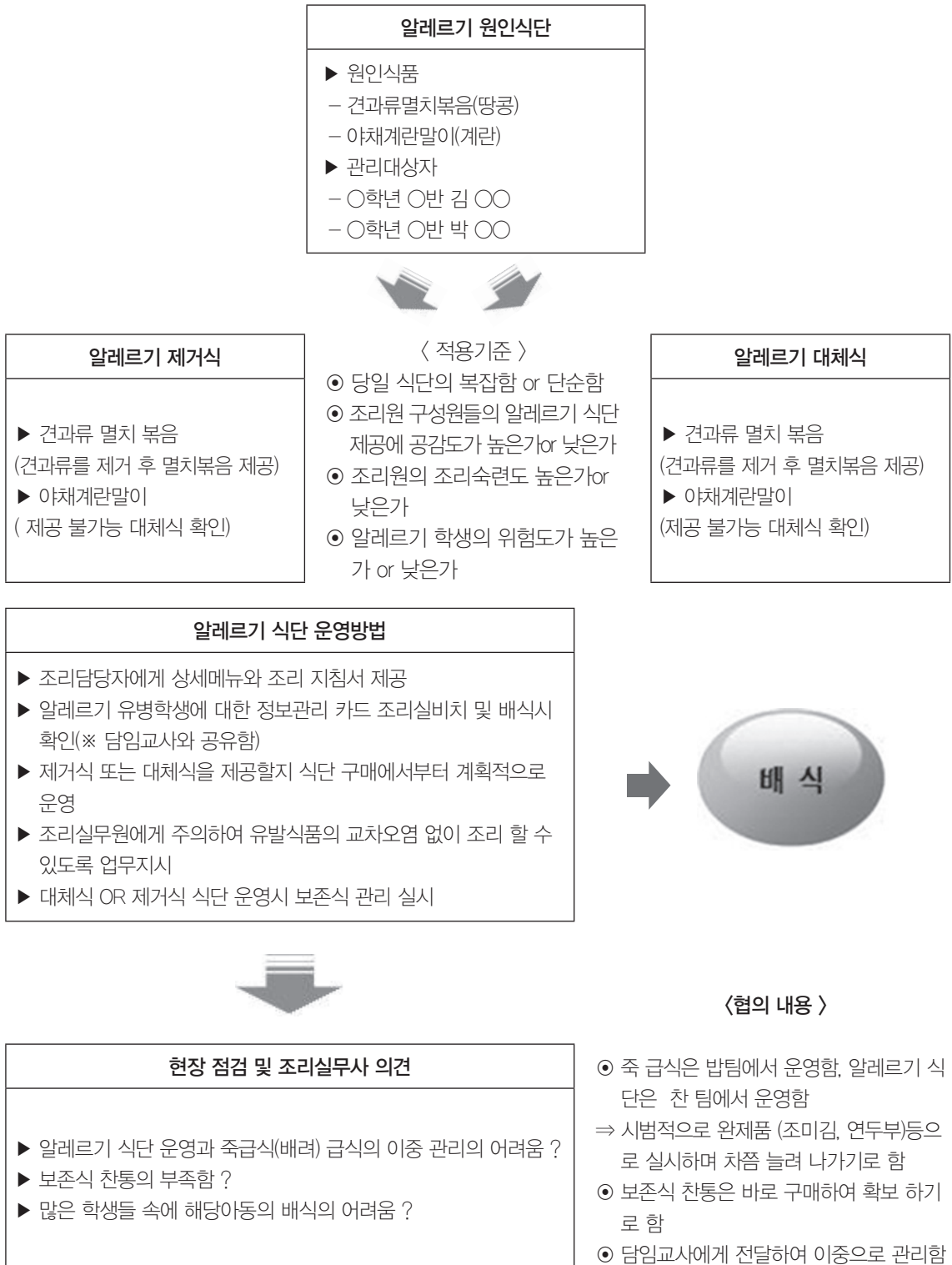
학생명	분류	계란	우유 및 (유제품)	고기류 (닭고기, 소고기, 돼지고기)	견과류 (호두, 땅콩)	생선류 (고등어, 꽁치)	채소 (토마토, 버섯)	조개류 (바지락, 홍합)	과일 (키위, 복숭아)	기타	합계
	명		2-○ 최○○ 윤○○	2-○ 최○○		2-○ 이○○	4-○ 남○○	5-○ 김○○		3-○ 이○○	꽃게 1-○ 손○○

※ 알레르기 유병학생 기초 조사와 관리를 요하는 아동은 실제와 다름.

3. 식품 알레르기 학생들에 대한 정보관리 카드 내용

구분	내용		사진
이름	○○○		
학년사항	2학년 ○반		
대응목표	Level2,3 : 대체식 제거식 (부분허용) 도시락 지참 허용 에피펜 보유 아동으로 소량의 우유 및 계란에도 호흡곤란으로 인한 응급상황으로 학교에서 급식제공이 불가한 학생으로 분류됨(아동의 정서 및 공동생활로 인하여 급식의 일부만 제공함)		
알레르기관련 내용	진단	극심한 우유 달걀 알레르기	
	증상	피부발작 호흡곤란	
	원인식품 및 제한식품	우유 및 계란 알레르기	
	급식 및 보건 대응 내용	식품알레르기에 대한 학교급식 확정통지서 및 학부모 동의 및 에피펜 투여 학부모 동의서	

▣ 급식에 적용방법(제거식, 대체식) 방법 협의



2 알레르기 연수자료

식품알레르기란?

■ 식품알레르기란 무엇일까요?

- 특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역 이상반응으로 특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 됩니다.
- 일정기간이 지난 후 다시 똑같은 음식을 섭취할 때 이미 생산되어 있는 특이항체와 음식물내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으킵니다.

■ 알레르기의 증상 - 각 기관별 증상은?

- 피부의 두드러기가 가장 흔한 증상이며 호흡기(천식), 소화기(복통, 설사, 혈변), 순환기(후두의 부종과 기관지천식으로 기침, 호흡곤란, 쇼크), 신경계(두통, 다한), 비뇨기(혈뇨), 운동기(관절염), 눈(알레르기성 결막염)등의 증상을 동반하기도 합니다.

■ 식품알레르기와 식중독의 차이점은?

- 식품알레르기는 특이한 체질을 가진 사람이 어떤 특정한 음식물에 과민하여 증상을 나타내는 경우임에 반해, 식중독은 식품 내에 이미 포함되어 있는 독소나 또는 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

■ 식품알레르기의 치료 및 예방법은?

- 치료법은 원인 식품을 정확히 진단하여 피하는 것입니다. 흔히 생선 또는 돼지고기 등이 원인이 된다고 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 무분별하게 이들 식품을 금지함으로써 오히려 편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있습니다.
- 따라서 전문의에 의한 정확한 원인 식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품을 금지하고 그 식품이 포함되어 있는 가공식품등도 함께 금해야 합니다. 예를 들면 우유가 원인일 경우에는 우유가 들어있는 요구르트, 피자, 식빵, 아이스크림 등도 함께 조심해야 합니다.

[연수자료]식품알레르기 대처방법

영양(교)사

- 영양(교)사는 나이스를 이용하여 식품의약품안전청 고시에 따른 **식품 알레르기 유발 식품의 포함 여부를 식단에 표시**한다. 식단에 표시되어야 하는 식품은 아래와 같다.
 - 난류(가금류), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염을 함유한 음식
 - 이들 식품으로부터 추출 등의 방법으로 얻은 성분과 이들 식품 및 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 원료로 한 가공식품을 활용한 음식
- 월간 및 주간식단표를 사전에 작성하여 알레르기 유발식품을 표시한 후 학교 **홈페이지, 가정통신문 등을 통해 학부모와 학생에게 제공**한다.
 - 한편, 사전에 학교급식 알레르기 유발식품 표시제 도입배경을 학교 홈페이지나 가정통신문을 통해 알려야 한다.
- 식단표에 알레르기 유발식품이 번호로 표시되지만 **식품 알레르기 학생들이 쉽게 확인할 수 있도록 메뉴명을 변경**할 수도 있다 (예: 김치찌개 → 돼지고기 김치찌개, 김밥 → 쇠고기 김밥, 멸치볶음 → 땅콩멸치볶음)
- 다음에 제시된 메뉴는 흔히 식품 알레르기의 원인 음식으로 보고되는 것으로 식단 작성 및 조리, 배식관리에 특히 주의한다. 또한 알레르기 유발식품 표시가 정확한지 확인한다.
 - **튀김류** : 음식을 튀기는 도중 식품의 단백질이 식용유에 용출될 수 있다. 튀김용 식용유로 여러 음식을 튀기거나 여러 번 사용하는 경우 용출된 단백질이 다른 식품에 오염되어 식품 알레르기를 일으킬 수 있다.
 - **제과/제빵류, 떡류** : 과자류, 빵류, 떡류에는 눈에 보이지는 않지만 부재료나 토핑으로 알레르기 유발식품 (예: 땅콩, 아몬드, 잣 등)이 사용되는 경우가 많다.
 - **소스류, 드레싱류** : 소스류나 드레싱류는 다양한 재료로 만들어지나 식품 원래 상태가 유지 되지 않는 경우가 많다. 상업용 소스나 드레싱을 사용하는 경우 성분 표시를 반드시 확인하고 식단에 표시한다.
- 가공식품 및 외부에서 조리된 음식(김치류, 떡류 등)의 성분이 변화된 경우 반드시 공급업체에서 알려주도록 요청한다. 영양(교)사도 검수 시 식품표시 내용(라벨)을 항상 확인하여 알레르기 유발식품 DB를 업데이트 한다.
- 알레르기 유발식품 표시제에 대해 학부모와 학생들을 대상으로 홍보 및 교육을 실시한다.

◦ 식품알레르기 및 알레르기 유발식품 표시제에 대해 조리종사원(배식원 반드시 포함)들을 포함한 학교교직원들을 교육한다. 교육 시 다음 내용을 포함한다.

- 식품알레르기가 있는 학생의 이해
- 식품알레르기의 유병률과 증상
- 알레르겐을 포함한 식품, 식재료의 종류
- 식품 포장에 표시된 성분표 읽기
- 식품알레르기 유병 학생의 질문에 응대하기
- 학교급식 알레르기 유발식품 표시제의 목적과 활용 방법
- 급식 배식시 식품 알레르기 유병 학생의 특정식품 제외 요구시 대처요령 등

조리종사자(배식원 포함)

- 식품알레르기가 특정 개인에서는 생명을 위협할 수 있는 반응임을 이해한다.
- 학생들이 식품알레르기에 대해 질문하는 경우 잘 설명하거나, 영양(교)사에게 문의하도록 친절하게 안내해 준다.
- 일반적인 식품 위생관리와 동일하게 **음식의 종류가 바뀔 때마다 반드시 손을 씻고 일회용 장갑을 교체**한다.
- 식품알레르겐의 교차 오염 예방을 위해 일반적인 식품 위생 원칙을 철저히 준수한다.
- 급식 배식 시 식품 알레르기 **유병 학생이 특정식품을 제외해 달라고 요구할 경우, 골고루 먹어야 한다는 등 강요하지 말고, 빼 주거나 다른 반찬을 더 주는 등 배려**한다.

담임교사 및 교직원

- 알레르기 유발식품 표시제의 목적 및 표시 방법을 이해하고 학생들의 식사 지도에 참여한다.
- 교실배식교의 담임교사는 모든 학생들이 식사 전 비누로 손을 완전히 씻도록 하고, 배식 당번은 배식 시 반드시 위생모, 앞치마, 일회용 장갑을 착용하도록 지도한다.

- 교실배식교의 담임교사는 배식하는 각 학생들이 한 가지 메뉴만 배식하도록 하고, 식품 알레르기가 있는 학생은 자신이 알레르기가 있는 식품이 포함된 메뉴는 배식 받지 않도록 지도한다.
- 식품알레르기 유병학생이 다른 학생들과 음식을 나누어 먹지 않도록 지도한다.
- 영양(교)사, 담임교사 등 교직원은 학생이 알레르기 유발식품을 섭취하여 아나필락시스반응을 보일 경우 즉시 인근 병(의)원에 후송 조치하여 의사의 처치를 받도록 신속하게 조치한다.

식품알레르기 학생 및 학부모

- 학생과 학부모는 학교 홈페이지, 가정통신문으로 제공되는 **월간 및 주간식단표**를 확인합니다.
- 학부모는 자녀에게 알레르기 유발식품이 제공되는 날에 **자녀에게 조심해야 할 메뉴와 주의사항**을 지도합니다. **(자녀가 배식 받지 않도록 본인의 의사표현방법 지도)**
- 알레르기 유병 학생이나 학부모는 특정 알레르기 유발식품이 제공되는 경우 **사전에 담임교사나 영양(교)사에게 미리 알려줍니다.**
- 식품알레르기 학생 학부모는 자녀가 **다른 학생들과 음식을 나누어 먹지 않도록** 지도합니다.
- 식품알레르기 학생과 학부모는 **학교급식 외에 매점이나 학교 밖의 음식점, 문구점 등에서 판매하는 식품의 매식에 주의**합니다.
- 식품알레르기 학생과 학부모는 필요시에 **학교급식 및 식품알레르기 관리에 대해 영양(교)사가 제공하는 교육이나 상담**을 받도록 합니다.

※ **성장기 학생들이 특정 식품을 계속적으로 섭취하지 않을 경우 영양적 불균형이 발생할 수 있으니 가정에서는 대체 식품이나 음식을 제공하여 주시면 건강에 많은 도움이 될 것으로 사료됩니다.**

[서식2]

재학생 건강조사 및 응급환자 관리 동의서

학부모님! 안녕하십니까?

본 조사는 귀댁 자녀의 건강상태 기초 조사로 학교 교육 활동에 도움을 주고자 실시하는 것입니다. 건강조사서와 응급환자 관리 동의서를 기입하셔서 **00월 00일(월)까지 담임 선생님께 제출**해 주시기 바랍니다. 또한 **조사내용과 연락처는 응급상황 시 연락 수단**이 되므로 정확하게 기재하여 주시기 바랍니다.

1. 일주일 동안 다음 음식을 대체로 몇 번이나 먹습니까?

음식 종류	① 먹지 않음	② 1-2번	③ 3-5번	④ 매일먹음
라면				
음료수				
패스트푸드 (햄버거, 피자, 튀김 등)				
육류 (소, 돼지, 닭고기 등)				
우유, 유제품				
과일				
채소 (김치 제외)				

2. 다음 문항에서 자신이 해당하는 곳에 “V”표시를 하여 주십시오.

아침식사는 어떻게 합니까?
 ①거의 꼭 먹음 ② 대체로 먹음 ③ 대체로 안 먹음 ④ 거의 안 먹음
 살을 빼기 위해 아래와 같이 경험 해 본 일이 있습니까? (있는 대로 고르시오)
 ① 아무 것도 안 함 ② 식단을 조절한다. ③ 약을 먹는다. ④ 운동으로 감량한다.

3. 다음은 여러분의 건강생활행동에 대한 질문입니다. 자신에게 해당되는 질문에 “V”표시를 하여 주십시오.

건강생활행동		① 예	②아니오
수면 및 신체활동	일주일에 세 번 이상 숨이 차거나 땀이 날 정도로 운동을 합니까? 평소에 하루 몇 시간 정도 잡니까? ① 6시간 이내 ② 6-7시간 ③ 7-8시간 ④ 8시간 이상		
	친구들과 비교해서 자신의 체형이 어떻다고 생각하십니까? ① 매우 마른 편이다 ② 약간 마른 편이다 ③ 보통이다 ④ 약간 살이 찐 편이다 ⑤ 매우 살이 찐 편이다		
개인위생	밥을 먹기 전이나 밖에서 놀다 돌아와서 비누로 손을 씻는다.		
	하루에 두 번 이상 이를 닦는다.		
안전	자동차를 탈 때 안전벨트를 맨다.		
	인라인스케이트·롤러블레이드·스케이트보드 또는 자전거 등을 탈 때 헬멧을 쓰고 보호대를 착용한다.		
TV·인터넷	텔레비전을 하루에 2시간 이상 본다.		
	인터넷이나 게임을 하루에 2시간 이상 한다.		
가정 및 학교생활	지난 1년 동안 친구들에게 괴롭힘이나 따돌림을 당한 적이 있다.		
	돈을 빼앗는 친구가 있다.		
	내 몸을 자주 만지는 사람이 있다.		
	집을 나가고 싶을 때가 자주 있다.		
약물	우리 가족은 나의 이야기를 잘 들어주고 나의 감정을 존중해 준다.		
	자주 매를 맞는 편이다.		
	☉ 위의 문제로 선생님의 상담이 필요하다.		
정서	같이 사는 사람 중에 담배를 피우는 사람이 있다.		
	같이 사는 사람 중에 술을 너무 많이 마셔서 걱정되는 사람이 있다.		
	모든 것이 귀찮고 희망이 없는 것처럼 느껴진다.		
	공부시간에 선생님께 자주 혼난다.		
	☉ 고민이나 괴로운 일로 상담을 받고 싶다.		

학년-반	번호	성명	성별	혈액형	보호자 성명	응급상황 시 전화번호
					부	집 :
주소					모	핸드폰 1(부) :
						핸드폰 2(모) :
		자주 이용 하는 병·의원				학부모 부재 시 연락처:
		응급상황 시 학교에 바라는 사항				

[서식3]

식품알레르기에 관한 안내장

안녕하십니까?

우리학교에서는 학생들의 식품알레르기에 관한 실태를 파악하고 발병 등에 대한 예방 조치와 대체식의 급식 필요 여부 등을 확인하고자 하오니, **식품알레르기를 가진 학생의 학부모님께서 아래의 조사서를 작성하셔서 00월 00일(월)까지 담임선생님께 제출하여 주시기 바랍니다.**

◆ 식품알레르기는 식품불내성(식품을 소화시키지 못하는 것)과는 다르며, 특정 식품을 섭취했을 때 그 식품을 항원으로 하여 만성적으로 면역학적인 반응을 나타내는 질환을 말합니다.(덧면 '식품알레르기 미리 알고 예방하자' 참조)

2000년 월 일
0000학교장

-----절-----취-----선-----

식품알레르기 안내장

()학년 ()반 ()번 이름()

1. 식품알레르기 원인식품 및 증상

▣ 원인 식품 :

▣ 원인 식품을 먹었을 경우 나타나는 증상과 빈도

증상부위	주요 증상	짜주그렇다	가끔그렇다
입	가려움, 따가움 및 부풀어 오름(입술, 혀, 입안)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
피부	가려움, 붉어짐, 두드러기, 얼굴이나 피부가 부풀어 오름	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
소화기	구토, 설사, 메스꺼움, 복부 경련	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
목	목이 쪼여움, 목이 심, 기침	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
폐	숨이 가쁨, 기침, 천식	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
심장	저혈압, 기절, 상백예짐, 얼굴과 피부가 푸르게 변함	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
기타 증상	(직접 기재)		

2. 식품알레르기 질환 치료를 위해 진료를 받고 있습니까? 예(), 아니오()

3. 식품알레르기 원인식품을 아동 스스로가 제거하고 먹을 수 있습니까? 예(), 아니오()

4. 상담을 위한 부모님의 연락처를 써 주십시오.

- 성함 : (인) (학생과의 관계 :)

- 연락처 :

[서식4]

2000년 알레르기 식품 조사 결과(예시)

번호	학년 반	이름	성별	알레르기 식품명	증상 및 현재 상태	영양보호 대상여부
1	1-1	박○○	남	화학조미료	화학조미료 과다 섭취 시 입 주변 빨갛게 됨	
2	1-1	손○○	남	갑각류	소량섭취 가능	
3	1-1	임○○	여	마요네즈	급식시 마요네즈 첨가식품 못먹음.	
4	1-1	조○○		느타리버섯	심하게 체해서 입원한적 있음.	
5	2-1	최○○	남	계란, 우유	호흡곤란으로 응급실내원. 에피펜투어 요함. 아동이 가지고 다니며 응급시에 부모연락후 투여요함.	○
6	2-1	김○○	여	순대, 전복내장	알레르기	
7	2-3	윤○○	남	계란	현재는 거의 없어졌으나, 어렸을때는 심했음. 먹고나서 반응 잘 잘려주세요	
8	2-3	이○○	여	땅콩(견과류) 우유	알레르기	
9	3-1	이○○	남	키위,파인애플,복숭아 (털달린과일)꼬막	알레르기음식 먹으면 바로 장이 멈춤. 아이 스스로가 가릴수 있음.	
10	3-1	김○○	여	호두	알레르기	
11	3-1	이○○	여	초코렛	아토피유발	
12	3-3	남○○	남	유제품	과다섭취시 피부트러블	
13	3-3	이○○	여	밀가루	다량섭취시 피부발진, 복통등 호소	
14	3-3	김○○	남	음식알레르기	심한 두드러기로 응급식 내원(1회) 음식종류는 잘모름	
15	4-1	박○○	남	키위, 땅콩	목이 간지러움 등 약간의 반응이 있음	
16	4-2	이○○	남	홍합	알레르기	
17	4-2	김○○	여	찬음식	배탈, 체함	
18	5-1	현○○	여	쑥	(기록안함)	
19	5-1	김○○	남	순대, 전복내장	동물피로 만든음식(순대)	
20	5-2	김○○	남	토마토, 땅콩	알레르기	
21	6-1	남○○	여	유제품	과다섭취시 피부트러블	
22	6-2	김○○	남	연체동물	섭취시 알레르기반응.	
23	2-4	이○○	남	견과류(땅콩,호두)	섭취시 알레르기반응.(약간)	
24	4-3	조○○	여	색소식품첨가물	피부가려움,두드러기	
25	2-4	박○○	여	자두,복숭아	입 주변 가려움	

[서식5]

식품알레르기 학생들에 대한 정보 관리 카드

구 분	내 용	
이 름	김○○	
학년사항	○학년 ○반	
대응목표	Level2,3 : 대체식 제거식 (부분허용) 도시락 지참 허용 에피펜 보유 아동으로 소량의 우유 및 계란에도 호흡곤란으로 인한 응급상황으로 학교에서 급식제공이 불가능한 학생으로 분류됨 (아동의 정서 및 공동생활로 인하여 급식의 일부만 제공함)	
알레르기관련 내용	진 단	극심한 우유 달걀 알레르기
	증 상	피부발작 호흡곤란
	원인식품 및 제 한 식 품	우유 및 알레르기
	급식 및 보건 대응 내 용	식품알레르기에 대한 학교급식 확정통지서 및 학부모 동의 및 에피펜 투여 학부모 동의서
부모님 연락처	이 름	김○○
	관 계	모
	주 소	
	집전화	
	핸드폰	■-000-0000
특이사항	우유 및 달걀 알레르기가 극심한 아동으로 정기적으로 대학병원에 6개월에 식품 알레르기 검사를 받고 있음 (아주대 병원) - 위의 아동은 선정위원회(원스톱회의) 담임, 보건, 영양, 교감, 교장 통해 밥 김치 과일 이외의 식품은 제공하지 않기로 함 (도시락 지참) - 학부모님과 주1회 레시피 및 사용량 검사 후 급식을 제공하였으나 생협 사고주스에 의한 호흡이 곤란이 발생 (탈지분유 함유됨) - 아동에게 지속적인 식품선택능력 훈련하고 있음	

[서식6]

식품알레르기에 대한 학교급식 대응확정 통지서 및 학부모 동의서

안녕하십니까?

본교에서는 2학년 ○반 ○○○ 학생의 식품알레르기 증상과 이의 중증화 및 재발을 예방하기 위한 학교급식 제공을 위해 다음의 내용을 알려드리고자 합니다.

아래 대응 방안에 동의하시는 학부모님께서서는 하단의 동의서를 제출해 주시기 바랍니다.

1. 시행일자 : 20○○년 00월 00일 ~
2. 학교급식 대응 내용 : ○○○ 학생은 우유 및 달걀 알레르기 등 학생으로 호흡곤란으로 아나필락시스를 유발 시킬 수 있는 학생으로 학교에서 제공하는 기본관리의 한계점이 미치지 못할 수 있어 밥, 김치, 과일만 제공하고자 합니다. 추후 학생의 호전 상태에 따라 의사의 소견서등을 첨부하여 학교자체 회의 거쳐 변경 운영 할 수 있음을 알려 드립니다.

20○○년 00월 00일

○○ 초 등 학 교 장

-----절-----취-----선-----

동 의 서

본인은 2학년 ○반 ○○○ 학생의 식품알레르기 증상과 이의 중증화 및 재발 예방을 위해 확정된 급식만을 제공하는 내용에 동의합니다.

20○○년 00월 00일

학부모 (인)

[서식기]

2000년 00월 031)000-0000	제 15- 호	건강한 학교급식 ○○ Information	■ 발행인	교장
	■ 발행일		2000. 00. 00.	
			■ 수신자	1-6학년 학부모
			■ 작성자	영양(교)사
			■ 문의처	031000-0000

월	화	수	목	금
5 0월 생일축하일 발아현미밥 홍합살미역국⑤⑥ 매운돼지갈비찜⑥⑩ 배추김치⑨ 제주당근케이크 ①②⑤⑥⑬ 608.8/25.2/269.2/2.5	6 혼합잡곡밥③⑤ 닭개장①⑤⑥⑬ 삼치알감자조림⑤⑥⑦ 곤드레나물무침⑬ 배추김치⑨ 594.4/29.9/250.9/2.7	7 초록건강밥상 채식짜장면①⑤⑥ 모듬채소탕수①⑤⑥⑫ 단무지무침 멜론 감굴한라봉주스 583.4/19.5/360.2/3.4	 찰보리밥 조갯살근대된장국⑤⑥⑬ 오리주물럭⑤⑥ 깎끔콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 591.2/28.9/304.2/4.5	9 한글날
12 옥수수완두콩밥 얼큰콩나물김치국⑤⑨ 수제함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 라따뚜이소스⑤⑥⑫⑬ 각두기⑨, 파인애플 616.5/26.2/282/3.9	13 현미아미노밥 우력매운탕⑤⑥⑫⑬ 소고기달걀장조림 ①⑤⑥⑬⑭ 홍초애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨ 607.8/31.6/332.9/6.1	14 오색비빔밥⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀실파국①⑤⑥ 감자호박갈레트②⑤⑥ 배추김치⑨ 사과 603.4/21.2/317.2/3.4	15 혼합잡곡밥③⑤ 돈사태고추장찌개⑤⑥⑩ 허니버터가자미구이 ②⑤⑥ 오이송송이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 590.9/27/266.6/2.3	16 친환경쌈데이 찰흑미밥 아육된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 친환경채소쌈①⑤⑥ 보쌈김치⑨ 605.1/26.3/323.7/3.7
19 혼합잡곡밥③⑤ 매운버섯샤브샤브⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 찹쌀공멸치볶음④⑤⑥⑭ 총각김치⑨ 611.6/25.6/345.7/3.4	20 현미차조밥 낙지연포탕⑤⑥⑬ 닭바비큐조림⑤⑥⑫⑬ 고구마줄기들깨볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨ 596.6/30/355.1/5.5	21 뿌리채소영양밥⑤⑥ 해물강된장찌개⑤⑥⑫⑬ 생강채연어조림⑤⑥ 배추김치⑨ 모듬포도 591/32.5/411.8/5.7	22 현미버섯카로틴밥 가을꽃게찌개 ⑤⑥⑧⑨⑫ 치즈코돈블루 ①②④⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드①②④⑤⑫ 배추김치⑨ 603/23.9/291.6/6.4	23 차수수현미밥 고기순대국⑥⑨⑩ 해물파전⑤⑥⑨⑫⑬ 비트참나물무침⑤⑥ 썬박지⑨ 613.2/26.6/297.4/4.3
26 혼합잡곡밥③⑤ 콩치우어탕⑤⑥⑬ 돈육완자전①②⑤⑥⑩ 부추양파생채⑤⑥ 배추김치⑨ 602.8/24.8/411.3/3.5	27 라이스데이 소고기영양죽⑩ 백나박물김치국 아귀쌀후라이⑤⑥ 누룽지샐러드⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 600.2/25.6/257.5/3.6	28 해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑫ 유부팽이된장국⑤⑥ 꿀만두크로켓 ①④⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①②④⑤⑫ 각두기⑨ 605.4/23.1/459.6/2.6	29 현미강낭콩밥 두부전골⑤⑥⑨⑫ 소시지채소볶음 ②⑤⑥⑩⑬ 진미도라지무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 611.7/26.6/332.8/3.6	30 소금조금의날 현미참쌀밥 반그릇콩가루배추된장국 ⑤⑥ 저염돈육치즈떡볶음⑤⑥⑩ 저염도토리묵채소무침⑤⑥ 총각김치⑨ 598.7/25.8/320.4/4.5

※ 우리학교 급식의 쇠고기 “국내산 한우 1등급”, 돼지고기 “국내산 1등급”, 닭고기 “국내산 1등급”, 오리 “국내산”, 쌀 “국내산 김포공쌀”, 농산물 및 잡곡류 “G마크 인증 및 친환경 인증(친환경 수급불가시 일반)” 김치는 “국내산 재료(고춧가루 포함) 100%”, 식육(소, 돼지, 닭, 오리) 가공품은 “국내산”, 우력 “국내산”, 명태 “러시아” 고등어 “국내산”, 갈치 “국내산”, 낙지 “중국산” 사용합니다.

※ 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종을 표시합니다. 학생 체질에 맞게 먹을 수 있도록 지도하여 주시기 바랍니다.

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염
⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)

※ 우리학교 영양기준량 표시 (주5일 평균) : 열량 510~622kCal, 단백질 25.1~30.7g, 칼슘 248mg, 철분 3.5mg

※ 아픈 학생들은 담임선생님께 아침 10시까지 신청하면 밥 대신 환축을 먹을 수 있습니다.

※ 위 식단은 학교 교육운영 과정 및 식품수급 사정에 의해 변경 될 수도 있습니다.

※ 학교홈페이지의 급식게시판에서 급식 관련소식이나 급식 영양량 및 식재료 원산지를 확인하실 수 있습니다.

[서식8]

2000학년도 식품알레르기 식단반영 계획

0000학교

No	음식명	학년반	아동	증상	기타	대체방법	비 고
1	돼지고기	4-5	박00	호흡곤란, 두드러기		제거식	
2	고등어	4-5	전00	전신두드러기, 후두부종		1회용김 대체	
3	견과류	2-2	정00	입안가려움, 입술부어오름	항알레르기약 즉시투여	제거식	추가 사과
		2-6	김00	발진, 구토			
		2-5	안00	입술과 목의 부종, 가려움증	호두,사과,복숭아, 감,꽃감		
		2-5	손00	두드러기, 가려움	호두		
		4-4	김00	가려움, 두드러기	땅콩, 계피		
		5-2	윤00	가려움	땅콩		
		6-2	김00	두드러기	호두,잣,생선		
4	해산물	2-5	류00	입주변이 붉어지면서 가려움	조개류	조정노력	국에서 조개류 제거
		3-4	김00	가려움	꽃게		
5	쭈	4-5	이00	쭈알레르기	기피	제거식	
6	해산물, 밀가루	3-7	함00	밀가루알레르기	기피	조정노력	
7	해산물	3-6	유00	해산물알레르기	기피	조정노력	
8	생선	4-7	정00	호흡곤란	생선		
		6-1	문00	두드러기	생선		
		6-4	최00	생선알레르기	기피	대체식	
9	파인애플	1-3	정00	두드러기	파인애플 통조림		
		5-4	장00	목이부음	기피	제거식	
10	알로에	4-1	진00	두드러기	알로에, 우유		
11	참외	6-6	이00	두드러기	유발음식피하기		
12	계란	3-5	김00	계란알레르기	기피		
		6-3	이00	두드러기	우유 계란 등 단백질	제거, 대체식	
13	고기	1-4	김00	교사	기피	제거식	쇠고기 돼지고기
		4-1	선00	교사	기피		
		3-7	조00	교사	기피		

※ 포도, 복숭아껍질, 올리브열매, 알로에, 회, 번데기, 키위, 초콜릿, 순대 식단 배제

[서식9]

식품알레르기 상담 후 맞춤형 식단적용 방법

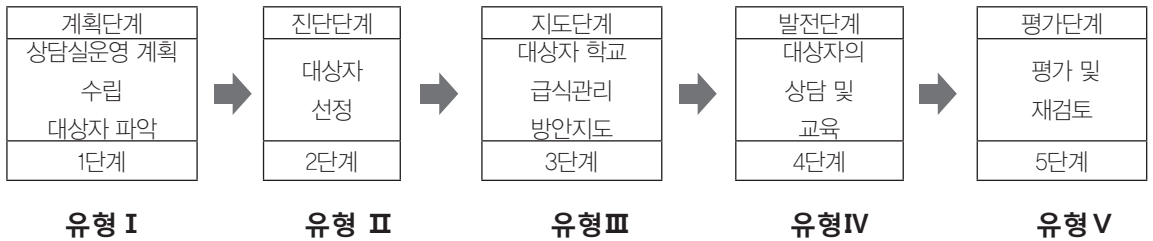
순	식품	반	이름	상담 후 맞춤형 식단 적용 방법
1	들깨가루	2학년2반 5학년1반	전○○ 고○○	조리과정에서 이 학생들만 맞춰서 조리함.
2	들깨잎	6학년3반	이○○	조리과정에서 제거하고 따로 조리함.
3	꽃게, 새우	1학년2반 1학년1반 2학년4반	홍○○ 김○○ 김○○	다른 식품으로 대체하여 맞춤.
4	새우류	2학년3반 2학년4반 4학년1반	박○○ 김○○ 장○○	새우류 제거하고 다른 식품으로 맞추어 줌
5	건새우	4학년4반	전○○	건새우 제거하고 제공
6	조개류	2학년4반 5학년3반 3학년3반	장○○ 이○○ 정○○	제거하고 대체함. 조개만 제거하고 대체함. 조개류만 제거하고 대체함.
7	낙지, 쭈꾸미, 오징어	2학년3반 2학년4반	양○○ 장○○	오징어, 문어, 낙지, 쭈꾸미,
8	등푸 른 생선류	2학년1반 1학년1반 3학년3반 2학년3반 5학년2반 6학년3반 6학년3반	강○○ 김○○ 정○○ 박○○ 민○○ 백○○ 장○○	고등어 → 다른 생선으로 맞추어 줌 등푸른생선류 모두 → 흰살생선으로 대체함. 생선, 생선알 → 다른 식품으로 맞추어 줌 생선 → 다른 식품으로 맞추어 줌
9	계란류	3학년1반	서○○	제거하고 다른 식품으로 맞추어 줌
10	땅콩, 아몬드, 호두 등	1학년2반 2학년2반 2학년4반 3학년1반 4학년2반 5학년3반	홍○○ 조○○ 박○○ 서○○ 이○○ 이○○	제거하고 다른 식품으로 맞추어 줌
11	호두	5학년2반	한○○	조리과정에서 제거하고 다른 것으로 대체 → 아몬드
12	키위	2학년1반 2학년4반	이○○ 구○○	
13	사과	6학년2반 6학년3반	김○○ 윤○○	제거하고 다른 식품으로 맞추어 줌 토마토, 오렌지 등으로 맞춤
14	우유 유제품, 치즈	4학년4반 5학년1반 5학년3반	이○○ 최○○ 정○○	흰우유외에 조리과정에서 들어가는 우유는 특별히 다른 식품으로 맞추어 줄 필요 없음. 이제민만 우유제품 빼줌./제인,병건 생우유만제거
15	토마토	3학년2반 4학년2반 4학년4반	김○○ 이○○ 추○○	제거하고 다른 것으로.
16	팥	5학년3반	이○○	팥을 다른 식품으로 맞추어 줌
17	버섯	3학년2반 5학년1반	김○○ 김○○	버섯만 제거함
1	오이	6학년1반	장○○	오이만 다른 식품과 대체
19	순대	6학년2반	임○○	조리과정에서 배제하고 맞추어 줌.
20	망고	6학년	이○○ 이○○	망고 제품은 다른 제품으로 대체하여 줌.
21	살구알레르기	5학년3반	이○○	
22	복숭아, 바나나	2학년1반	이○○	다른 식품으로 대체

[서식10]

식품알레르기 영양상담 매뉴얼

- 학생에게 식품알레르기에 대한 이해를 돕고 예방을 위해 지속적인 상담활동을 실시 한다.
- 소외감이나 위축감이 들지 않도록 심리적인 상담도 함께 실시한다.
- 상담 내용은 기록·유지하여 알레르기 상태를 수시로 파악하며 지속적인 관리가 이루어 질 수 있도록 한다.

가) 매뉴얼5단계



구분	목표	수행자	시기	방법
[1단계] 대상자 파악	관리 대상자 파악	담임교사 보건교사 영양교사	입학시, 학기초 전입시, 식품알레르기 신규 발병시	· 가정통신문(영양상담 신청서)발송 · 담임교사에 의한 대상자 파악 협조
[2단계] 대상자 선정	관리 대상자 선정	영양교사	대상자 파악후	· 학생 또는 학부모와 유선 및 대면 면담을 통해 대상자 선정 · 대상자 기초 설문조사 실시
[3단계] 학교급식 관리	알레르기 유발식품 제거	영양교사 담임교사 학부모	수시	· 학교급식에 관한 상세 메뉴와 식재료 내역서 제공(NES 활용) · 담임교사를 통하여 해당학생 당일 알레르기 유발 식품 안내
[4단계] 상담 및 교육	관리방법 습득	영양교사 담임교사 보건교사	수시	· 학생 학부모의 개별 상담 및 교육 · 이차적 건강 문제 (영양불량, 성장 장애등) 사전예방 · 담임교사를 통한 식품알레르기 해당 학생 학급 전체 아동들을 대상으로 안전교육
[5단계] 평가 및 재검토	운영상의 문제점 파악 및 수정 보완	영양교사 담임교사 보건교사	학년말	· 학년말 설문지에 의한 평가 실시

- ▣ 유형 I : 운영계획 및 대상자 파악 방법 오류 시 1단계로 환류
- ▣ 유형 II : 대상자 선정 오류 시 2단계로 환류
- ▣ 유형 III : 대상자 학교급식 지도 오류 시 3단계로 환류
- ▣ 유형 IV : 대상자 상담 및 교육수준 미달 시 4단계로 환류
- ▣ 유형 V : 영양상담 완료 후 3단계는 지속적으로 관리

나) 식품알레르기 대상 학생 및 학부모의 개별 상담 및 교육

주제	활동 내용	비고
식품알레르기의 바른 이해	식품 알레르기 정의, 원인식품, 증상알기	〈참고자료1〉
예방 및 주의사항	식품알레르기 예방을 위한 수업활동 주의사항	〈참고자료2〉
자아 존중감 찾기	식품 알레르기 사례를 통한 대상 학생의 심리적 이해	〈참고자료3〉
영양표시	영양표시 및 식품성분표 읽기 알기	
식품 바꿔먹기	영양불량 및 성장장애 예방을 위한 식품 바꿔먹기 알기	
평가	지식 습득, 문제점 인식, 행동변화 등 평가	〈서식10-4〉

[서식10-1]

영양상담 기초 설문 조사서

학년 반 이름 :

1. 식품알레르기 증상 및 원인식품

- 원인식품 :
- 진단시기 : 년 월
- 진단병원(병원명을 상세히 기록) :
- 병원 연락처 :
- 진단 시 검사를 받은 방법 :
- 원인식품을 먹었을 경우 나타나는 증상

구 분	(해당 증상에 √를 하여 주시기 바랍니다)	예	아니오
입	가려움, 따끔거림, 입술, 혀, 입이 부풀어 오름	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
피 부	가려움, 붉어짐, 두드러기, 얼굴이나 피부가 부풀어 오름	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
소화기	구토, 설사, 메스꺼움, 복부경련	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
목	목이 조여움, 목이 심, 기침	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
폐	숨이 가쁨, 반복 기침, 천식	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
심장	저혈압, 기절, 창백해짐, 얼굴과 피부가 푸르게 변함	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
기타 증상		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 가장 최근 알레르기 증상이 발생한 때는 언제입니까?

3. 식품알레르기 원인 식품은 학생 스스로가 제거하고 먹을 수 있습니까? (예, 아니오)

5. 제한하고 있는 식품에 √표시해 주세요.

곡 류	밀가루		갑각류	새우, 게	
	메밀			오징어, 낙지, 문어	
육 류	쇠고기			조개, 굴, 전복	
	돼지고기		견과류	땅콩	
	닭고기			호두	
생 선	흰살생선		기타 견과류		
	붉은살 생선		유제품	우유	
콩제품	된장			치즈	
	두부			발효유	
	두유		달걀		
			탄산음료		
			식품첨가물, 과자, 빵, 사탕, 초코렛		
기타					

6. 기타 학생의 식품알레르기 증상에 관하여 학교에 전달하고 싶은 사항이 있으시면, 기입해 주시기 바랍니다.

[서식10-2]

알레르기 유병학생 영양상담 일지<A>

◆ 일 반 사 항 ◆			
학반	○-○	이름	성별 : 남, 여
생년월일		전화번호	보호자명 :
참고사항	땅콩, 단무지, 아몬드, 호두 알레르기		
◆ 상 담 기 록 ◆			
날 짜	상 담 내 용		
월/ 일	00이가 알레르기는 왜 이러는지 궁금해 해서 관련 자료를 가지고 쉽게 설명해주었다. 땅콩의 경우 매우 소량에도 이상 반응이 나타나고 단무지, 아몬드, 호두 섭취 시에도 얼굴이 붉는 부종이 나타난다고 한다. 컨디션에 따라 증상이 심각하게 나타나는 경우가 많으므로 4월 식단 중 해당 식품들이 부재료로 사용되는 식단을 같이 확인하였다. 또한 초콜릿 등의 과자류에 들어 있는 것을 모르고 먹는 일이 없도록 영양성분을 보는 방법을 알려주고 주의를 하도록 하였다.		
월/ 일	5월 식단표에 땅콩 등의 알레르기 유발식품이 번호로 표시되어 있어서 주의하여 먹을 수 있었다고 했다. 또한 초콜릿이나 과자를 고를 때 견과류가 들어 있는지 영양성분표를 확인하였다고 자랑을 했다. 지금까지 땅콩, 아몬드, 호두에서 알레르기를 보였는데 다른 견과류에 대한 반응도 있는지 알아보기 위해 마카다미아를 소량 부모님과 같이 먹어보도록 했다.		
월/ 일	마카다미아를 소량 섭취 시 어떠하였는지 물어보니까 땅콩이나 아몬드, 호두를 섭취하였을 때 나타나는 증상보다는 심하지 않았으나 목 등이 간지러운 증상을 보였다고 한다. 또 다른 견과류는 어떠할지 모르나 다른 견과류 섭취 시에는 항상 주의하도록 하고 가공식품을 되도록 먹지 않도록 하였다.		

[서식10-3]

알레르기 유병학생 영양상담 기록지

<p>1. 00학년 00반 이름 :</p> <p>2. 키 : 000cm 체중 : 00kg (표준치수 : 129cm/27kg)</p> <p>3. 알레르기식품 : 우유, 계란</p> <p>4. 식사 시 문제점 : 극심한 알레르기로 호흡곤란을 일으키는(알레르기 쇼크 유발자) 엄마가 조리해 준 음식 이외는 먹을 수 없음, 가리는 음식이 많아 저체중이며, 저성장의 특징을 가지고 있으며 내성적 성격의 소유자</p>		
월/일	상담내용	학부모전달 내용
5/20	<ul style="list-style-type: none"> ● 오늘 먹은 음식은 어떤 종류의 음식과 얼마큼 먹었는지 (구체적으로) 이야기 해본다. ● 친구 생일 파티에 가서 케이크나 음료를 먹을 수 없을 때의 느낌을 들어준다. ● 우유나 계란이 들어간 음식(가공식품)에 종류에 대하여 공부하여 본다. 	<p>식사량이 너무 적다는 사실을 학부모님에게 알려준다.</p> <p>식사이외의 간식의 제한이 많아 법량을 늘려줄 것을 부탁함(상담 후 문자 발송)</p>
5/30	<ul style="list-style-type: none"> ● 학생의 컨디션이 좋지 않음 -감기 기운이 있었고 눈주위가 가려움증이 있었고(천식증상이 있음) 문자로 학부모님에게 확인요함 ● 면역력이 약해졌을 때 식사의 중요함과 휴식을 권장하고 입맛이 많이 없어서 아이가 좋아하는 음식과 소화가 잘되는 음식을 권함 (소고기 미역국과 오렌지를 좋아함) 	<p>천식이 있다는 것을 확인함 (호흡기 질환)</p> <p>학생이 좋아하는 음식으로 입맛을 돋구워 주기를 권함 (전화통화 실시)</p>
6/10	<ul style="list-style-type: none"> ● 메르스로 인한 휴업기간 (식사 잘하고 건강한 생활을 당부함) 문자발송 	<p>가공식품중 000학생이 먹을 수 있는 식품을 기록하여 메일로 보내줌</p>

[서식10-4]

영양상담 후 평가 설문지(학생용)

학년 반 이름 :

문 항	매우 그렇다	그렇다	그저 그렇다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 영양상담 프로그램에 만족한다.					
2. 나의 알레르기 식품을 알고 있다.					
3. 나의 알레르기 식품을 먹지 않는다.					
4. 간식을 살 때 나의 알레르기 식품이 들어 있는지 확인한다.					
5. 나의 알레르기 식품을 다른 식품으로 바꿔 먹을 수 있다.					
6. 알레르기 반응이 있을 때 주변(담임선생님, 친구)에 즉시 도움을 구한다.					
7. 나의 알레르기 때문에 다른 친구들이 나를 따돌린다고 생각한다					

[서식10-5]

영양상담 후 평가 설문지(학부모용)

학년 반 아동 성명 _____

학부모 성명 _____

1. 자녀가 영양상담을 받은 후 생활 습관에 어떤 변화가 있었나요?

참 여 전	참 여 후

2. 영양상담을 통해 제공한 자료나 교육이 가정에서 자녀를 지도하는데 도움이 되셨나요?

- ① 많은 도움이 되었다. ② 도움이 된 편이다. ③ 도움이 되지 않았다.

3. 영양상담 운영에 대해 전반적으로 어떻게 생각하시나요?

4. 영양상담실에 건의 또는 부탁하고 싶은 의견이 있다면 무엇인가요 ?

[서식11]

급식일지 기록 예시

구분	병설 유치원	학생							학생외			총원	
		1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년	총원	교직원	기타	총원		
재적인원	0	211	206	192	187	188	205	1189	83		83	1,272	
중 식	급식인원	0	211	206	192	187	188	205	1,189	83	0	83	1,272
	식단가 (원)	2,520	학부모참여		0	월/년(회)		10/133	누적인원 (월/년)		12381/171790		
	검식	*검식:맛,온도,조화(영양적인균형,재료의균형),이물,이취, 조리상태(적정,양호함)*돈육김치찌개:염도계측정0.5* 알레르기제거식:해산물골뱅이(2-5류연수,3-7함다윗),돼지고기(교사1-4,3-7,4-1)*죽배려급식:3-3정성균(약한장염)골뱅이,어묵, 채소를이용한영양죽제공및보존식보관							학부모참여 (월/년)		0/0		
	특기사항/비고	*검수:친환경적상추로입고단가조정*일일위생안전점검부:개인위생(10명양호),식품의취급, 시설(보일러연수기고장A/S실시:오전구급조치및오후3시이후부품교체함)설비위생,안전관리, 청소점검표양호함 *영양상담(14:40~15:40)5-20000,5-50000,5-50000 건강쿠기로만들어 보는 가족과의관계및표현으로배려심기르기 *5-2반0000향후식생활상담예약(11/5일)											

구분	병설 유치원	학생							학생외			총원
		1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년	총원	교직원	기타	총원	
재적인원	0	0	0	0	0	0	0	0				0
급식인원	45	101	121	92	95	100	96	605	31	22	53	703
중 식	식단가 (원)	2,514	학부모참여		0	월/년(회)		1/107	누적인원 (월/년)		703/70342	
	검식	검식결과이상없음.국염도0.5%,죽급식5명							학부모참여 (월/년)		0/0	
	특기사항/비고	▷시금치호두들깨가루무침 → 들깨가루알레르기:푸른반전호민,2-10000,2-20000, 5-10000,6-30000, 하늘반0000,1-10000,1-20000,2-20000, 2-40000,3-10000,4-20000,5-20000 ▷호두알레르기 → 시금치무침으로대체:하늘반0000,1-10000,1-20000,2-20000, 2-40000,3-10000,4-20000,5-20000 ▷건새우콩나물국 → 건새우제거하고콩나물국으로 대체:1-20000,2-10000,2-40000, 하늘반0000,2-30000,4-40000,6-10000 ▷콩나물국 → 건새우연두부국으로대체 5-10000										

2 배려 식단(알레르기)

[참고자료1]

■ 식품알레르기 정의

식품알레르기란 어떤 식품에 대해 면역학적으로 일어나는 과민반응이다.

면역작용으로 인해 히스타민과 다른 화학물질이 분비되어 구토, 설사, 호흡기 증상, 습진, 천식, 입술과 혀가 붓는 증상 등이 나타나며 심할 경우 생명을 위협 하는 아나필락시스를 초래한다. 증상이 비슷할지라도 식품알레르기는 식중독, 식품불내성과는 다르다.

■ 식품알레르기 원인 식품

나이와 알레르기 증상에 따라 다르게 나타나지만 우유, 계란, 땅콩, 대두, 밀, 견과류, 새우, 게, 생선 등이 가장 문제가 되는 것으로 알려져 있다. 참깨, 겨자씨와 같은 씨앗 종류와 과일, 채소에 대한 반응도 증가 추세이다.

■ 식품알레르기 증상

식품알레르기는 신체에 나타나는 부위를 기준으로 나누면 다음과 같이 다양한 증상이 나타난다.

부 위	증 상
입	가려움, 따끔거림, 입술, 혀, 입이 부풀어 오름
피부	가려움, 붉어짐, 두드러기, 얼굴이나 피부가 부풀어 오름
소화기	구토, 설사, 메스꺼움, 복부 경련
목	목이 조여움, 목이 쉼, 기침
폐	숨이 가쁨, 반복기침, 천식
심장	저혈압, 기절, 창백해짐, 얼굴과 피부가 푸르게 변함
기타증상	

[참고자료2]

■ 식품알레르기에 대한 수업활동의 안전 환경

가. 식품(식재료) 등을 이용하는 수업 활동 시 주의사항

소량의 원인식품에 닿거나 들이마시는 것만으로도 증상을 일으키는 경우가 있으므로 세심한 관리가 필요하다. 극미량의 원인식품에 접촉하여도 알레르기 증상을 일으키는 심각한 알레르기를 가진 아동이 있을 수 있다. 이런 아동은 식품을 먹지 않고 단지 만지거나 흡입하는 것(냄새를 맡는 것)만으로도 증상발생의 원인이 될 수 있다. 해당 증상을 가진 아동을 기억하여 구체적으로 기록해두고 주치의의 지시를 따라 보호자의 협조 하에 각각 필요한 대응을 하여야한다.

1) 발생이 가능한 상황의 예시

- ① 자원의 재활용, 재활용품을 이용한 미술 수업 등
- ② 우유팩이나 요구르트 병을 만들기 재료로 사용하는 경우(우유알레르기)
- ③ 밀가루(점토나 반죽, 밀가루 풀)를 이용한 만들기(밀가루 알레르기)
- ④ 놀이주머니를 이용한 박 터뜨리기: 콩주머니, 모래주머니, 오재미의 주머니 안에 견과류 껍질이나 메밀을 채운 경우(견과류, 메밀 알레르기)
- ⑤ 계란판을 이용하는 경우(계란 알레르기)
- ⑥ 씨앗(곡식과 견과류)을 이용한 마라카스 만들기(견과류 알레르기)
- ⑦ 각종 요리(조리) 수업

2) 예방

- ① 극심한 우유 알레르기를 가진 아동은 우유팩의 해체, 세정 작업을 해서는 안 된다.
- ② 세제를 이용하여 깨끗하게 완전히 씻고 말린 제품을 사용하며 필요에 따라서 보호용 장갑이나 마스크를 사용할 수 있다.
- ③ 관련 수업 전후에 책상과 주변, 교실 바닥 등을 알코올이나 소독제를 이용하여 닦는다.
- ④ 수업 전 응급약물의 준비를 확인한다.

나. 운동(체육 및 특별활동)시 주의사항

운동은 아나필락시스의 유발 요인 중 하나이며, 운동으로 유발되는 두드러 기, 호흡 곤란, 저혈압을 특징으로 한다. 이중 특정 식품 섭취 후 운동할 경우에만 증상이 발현되는 경우 이를 식품 의존성 운동유발 아나필락시스(food associated exercise induced anaphylaxis)라고 한다. 식품알레르기가 있는 아동에서 운동(체육수업 중)후 수분에서 20분 이내에 비교적 큰 두드러기가 생기면서 호흡곤란이 발생하거나 저혈압으로

실신하는 식품의존성 운동 유발 아나필락시스 발생 가능성이 있다는 점을 염두에 두어야 하며, 치료는 아나필락시스 응급처치(아드레날린 자가 주사제 - 에피펜 투여) 후 응급실로 이송하도록 하는 것이다. 증상 재발 방지를 위하여 운동 전에는 4시간 정도 금식하도록 한다.

다. 캠프, 수련회, 야외수업, 체험활동, 숙박을 하는 학습활동 시 주의사항

외부에서 숙박을 하는 경우, 불의의 사고가 생기지 않도록 하는 것이 필요하다. 야외활동은 귀중한 체험학습의 시간으로 사고 발생의 위험을 염두에 두어야하지만 이로 인하여 알레르기가 있는 학생의 참여를 무조건 제한해서는 안 되며 알레르기를 가진 학생들도 참여할 수 있도록 배려해야한다. 그러나 만약에 발생할 수 있는 사고발생 시 신속하게 대응할 수 있도록 만반의 준비를 하여야한다. 응급약물을 준비하고 사전에 해당숙소에 확인하여 식단을 확인하며, 숙박 시설의 담당자와 충분히 정보를 교환하고 필요한 경우 학부모의 협조를 구해 필요한 대체식품을 준비하도록 한다. 야외활동은 일반 교실 수업에 비하여 아동이 교직원의 눈에 잘 띄기 어려운 점이 있다. 이러한 상황에서 증상이 생길 경우 적절한 대처가 어려울 수 있으므로 사전에 야외활동 참여 교직원 전체(수련시설 담당 직원 포함)가 알레르기를 가진 아동이 활동에 참여중임을 알고 있어야하며 시내에서 떨어진 시설, 숙박 중에 발생한 문제 해결을 위하여 근처 의료기관의 위치와 이송방법을 숙지하여야한다.

라. 놀리기와 왕따에 대한 예방

1) 사례

중학교 3학년인 A는 땅콩에 심각한 알레르기 반응을 가지고 있는데, 학교에서 이와 관련하여 놀림과 괴롭힘을 당하고 있었다. 2학년 때 같은 반이었던 B는 A의 알레르기를 알고 있었고, B를 위협하기 위해 땅콩을 씹으며 운동장에 있었던 A에게 다가가 A의 얼굴을 향해 땅콩을 뱉었다.

2) 경과

A는 곧 의식을 잃고 바닥에 쓰러졌으며, 구급차를 이용하여 응급실로 이송되었고 입원치료를 받았다. 이 일로 인해 A의 부모님은 매우 화가 나서 학교폭력예방 및 대책에 관한 법률에 의거 학교폭력대책자치위원회를 통해 가해학생에 대한 선도와 징계를 줄 것을 요구하였다. 학교장은 즉시 B와 부모를 만나 B의 위험한 행동에 대하여 이야기 하였고 가정에서 지도를 약속하였다. B는 자신의 행동에 대해 깊이 반성하였다.

3) 교육

- ① 목숨을 위협하는 행위에 대해 이야기를 나누어 본다.
- ② 심각한 식품알레르기를 가진 친구에게 식품을 억지로 먹도록 하거나 위와 같이 협박하는 행위는 칼이나 총을 겨누는 행위나 마찬가지로 점을 인식하도록 한다.
- ③ 식품알레르기가 있다고 해서 따돌리거나 혼자 있도록 하는 행위가 정당화되어서는 안되며 친구를 배려하는 마음을 가지고 서로 도와주어야 한다는 점을 강조한다.

[참고자료3]

■ 식품알레르기를 가진 아동에 대한 이해

가. 식품알레르기를 가진 아동의 심리와 이에 영향을 미치는 요인

식품알레르기를 가진 아이들이 전형적으로 경험하는 느낌은 두려움, 슬픔, 분노, 외로움과 소외감이며 가장 자주 가지게 되는 두 가지 근본적인 느낌은 불안과 우울이다.

1) 불안

C는 6살(만 4.5세)이었을 때, 마트에서 시식 하는 만두를 먹고 아나필락시스가 발생하여 바로 응급실로 가서 치료를 받았다. C는 계란과 우유에 알레르기를 가지고 있었다. 이러한 경험은 C의 음식섭취 습관을 확 바꿔 놓았는데,이 이후로 C는 극심한 편식을 하기 시작했고 안전한 몇 가지의 음식만을 섭취하려 하였다. 아나필락시스 증상이 심각하면 할수록 식품알레르기와 연관된 불안도 높아진다. 특히, 응급실에서의 경험은 아동에게 외상(트라우마)으로 작용할 수 있다.

불안은 식품알레르기에 대한 가장 흔한 심리적 반응이다. 실수로 음식을 잘못 먹음으로써 목숨이 위태로워질 수도 있다는 점과 언제 문제가 생길 지 알 수 없어, 통제할 수 없기 때문에 불안한 것이다.

C는 이제 11세가 되었고, 먹을 수 있는 음식의 종류를 서서히 늘려 다양한 음식을 먹는다. 하지만 C와 C 어머니는 여전히 식품 성분표 라벨을 세 번 반복하여 읽는다. 그 동안 어머니는 C의 생명이 위급했던 사건을 가지 있는 경험으로 바뀌주기 위해 부단한 노력을 기울였다. 이러한 노력으로 C는 다시 통제감과 자기 확신을 갖게 되었다.

2) 우울

D는 8세 초등학교 1학년 여아로 식품알레르기 때문에 자신의 생활에 제한이 매우 많다고 느끼고 있다. 계란과 견과류 알레르기가 있는 D는 슈퍼마켓에 가서 과자나 초콜릿을 집어 들었다가 '땅콩이나 견과류가 들어있을 지 모릅니다. 혹은 '계란이 들어간 제조한 식품과 같은 공정에서 제조 되었습니다'라는 문구가 쓰여 있을 때 좌절한다. 학교 급식에서 계란이 들어간 음식을 빼고 먹을 때, 급우들이 특별한 이벤트를 축하할 때 가져오는 도넛과 케이크를 먹을 수 없을 때 D는 매우 속상해한다. 친구들은 D 앞에서 "정말 맛있다", "못 먹어서 불쌍하다"고 놀리고 이 일로 D는 어머니에게 "나를 왜 이렇게 낳았는지" 불평한다.

F는 9세, 초등학교 2학년 남아로 만 1세부터 지금까지 우유와 우유가 들어간 음식을 제한하고 있다. 매해 혈액검사를 통해 우유에 대한 특이 항체 수치가 떨어졌는지 확인하고 있고, 작년에는 충분히 수치가

내려갔다는 주치의의 판단하에 식품 유발 검사를 시행하였는데 우유 30cc 섭취 후 두드러기와 구토, 복통이 발생하여 섭취를 중단하고 여전히 제한식을 하고 있는 중이다. F는 "내년에도 안 될거야. 난 평생 못 먹을 걸"이라고 말한다. 학교 급식으로 카레가 나오는 날 F는 대신 집에서 만든 하이라이스를 ■가지고 갔는데, 하나도 먹지 않고 그대로 남겨온 것을 보고 이유를 묻자 "친구들이 똥이라고 하잖아. 설사를 먹는다고 놀렸어. 그래서 맨밥만 먹었어" 하며 영영 울었다.

F의 어머니는 아이가 실망할 때 그것을 표현하도록 허용하고 이해해주고 공감해준다. 그리고 나서 긍정적인 태도로 극복하고 적응하는 모습을 보여주기 위해 노력한다. 그리고 F가 좋아하는 다른 먹을 수 있는 음식을 먹도록 해주고 F에게 즐거운 가능성을 일깨워주기 위해 노력하지만 자녀의 아픈 마음이 느껴져 눈물을 참기 힘들었다고 말하였다.

알레르기를 가진 아이들 중 특히 심각한 아나필락시스를 경험한 경우는 자주 불안해하고 이로 인해 일상생활이 어려워져 소아청소년 정신과를 방문하는 경우가 늘어나고 있다고 한다. 식품알레르기 환아들의 이러한 느낌을 심각하게 하거나 덜 느끼도록 영향을 주는 요소는 성격, 알레르기 반응에 대한 경험 여부, 아동의 연령(발달단계), 부모의 반응과 태도 등이 있다. 천성적으로 소심하거나 불안이 많은 아이들은 아동이 불안해하는 상황을 파악하여 좀 더 미리 알려주고 안심시켜주는 노력이 필요하다. 활동성이 높고, 충동적으로 움직이는 아이들을 돌보는 부모는 자녀를 돌보는 데 많은 주의를 기울여야 한다. 심각한 아나필락시스를 경험했던 아이들은 자신의 알레르기에 대해 더 많이 불안해하는 경향이 있다. 2세 미만의 경우는 자신의 건강을 위해서 제한식을 한다는 점을 이해하기 어렵고, 유아기의 경우는 제한식이나 알레르기 반응을 자신의 행동에 따른 벌로 이해할 수 있다는 점을 고려해야 한다.

또한 편식은 좋지 않은 행동이라는 도덕적 판단을 가져 제한식을 해야 하는 아동이 죄책감을 가질 수도 있다. 부모의 행동으로서 자녀에게 부정적인 느낌을 주지 않도록 우선 자녀의 의학적 상황에 대해 부모 자신이 자신감과 능력을 가지는 것이 좋다. 알레르기에 대해 자녀에게 설명할 때 '땅콩에 알레르기가 있어서, 땅콩이 들어간 음식을 먹어선 안된다고 의사 선생님께서 말씀하셨어.' 라고 사실만 얘기하는 대신 미안해하거나 부모가 자녀에게 사과하거나, 친구 생일파티가 열린다는 소리에 '파티에 가서 지켜야 할 내용'을 이야기 하는 대신 '어쩌면 좋아.. 큰일 났네' 하는 반응을 보이지 않도록 해야 한다. 만약 부모가 건강문제에 대해 중심을 잡고 주의 깊게 행동하는 모습을 보여주면 자녀는 이를 받아들여 따르게 된다.

나. 식품알레르기가 연관된 아동의 심리와 행동 문제

1) 분리불안장애

- ① 초등 1학년 8세 남아는 식품 유발 아나필락시스를 경험한 후, 분리불안 장애가 생겨 어머니와 못 떨어지고 학교 등교를 거부하여 소아청소년정신과 방문 → 인지행동치료

2) 섭식장애

- ① 만 2.5세 아동은 음료의 형태로만 음식 섭취, 젖병에 대한 집착, 심한 편식으로 체중이 3% 미만이어서 소아과를 방문하였으나 개선이 어려워 소아청소년정신과 의뢰 → 놀이치료
- ② 음식에 땅콩이 묻어있을까 봐 식사 거부, 체중이 줄어든 7세 아동의 경우 상담 결과는 어머니의 극심한 불안으로 인한 것이었음 → 엄마 치료 후 아동의 증상이 점차 호전됨
- ③ 잠재적인 노출에 대해 대비하는 것이 필요하지만 막연한 두려움이나 불안을 방치하기보다는 위험에 대하여 실질적으로 확인해보고 그 결과를 제공해 주는 것 역시 중요

3) 음식거부(편식)

- ① 견과류가 들어있는 초콜릿을 먹고 아나필락시스를 경험한 후 모든 종류의 초콜릿(유사 형태)에 대해 거부
- ② 땅콩 알레르기가 있는 아동이 콩을 씹는 느낌이 땅콩 같기 때문에 콩도 먹지 않겠다고 거부함

어린 아동은 신뢰감, 자율성, 주도성을 키워나가야 하나 식품알레르기로 인한 불안, 제한은 이러한 발달과업을 달성하는데 방해가 된다. 외부와 환경에 대한 불신감이 쌓이고 자존감이 감소되어 위축되고 소심해지거나 공격성을 나타낼 수 있다.

아동들은 어떤 그룹 속에서 친구들과 같은 대접을 받기 원하며 알레르기때문에 집중조명을 받는 일을 싫어한다. 아동이 자라면서 고립감, 남과는 다르다는 느낌이 심해지고 자신을 스스로 제외시켜 슬픔과 깊은 우울로 빠져들기 쉽다. 전문가의 도움이 필요하다는 징후를 발견하기 위하여 아동의 걱정, 우울한 기분, 즐거워하지 않는 것이 얼마나 심한지, 또 얼마나 자주 나타나는지 확인하여 그러한 요소들이 아동들의 일상생활에 얼마나 지장을 주는지 살펴보는 것이 가장 중요하다. 불안이나 우울이 학교생활이나 친구관계, 가족관계에 영향을 미치는지 살펴보아 그렇다면 인지행동치료나 가 족치료, 스트레스 관리 같은 전문가의 도움을 받아야 한다. 아동의 심리치료 목적은 아동이 필요이상의 불안, 두려움으로 고통 받지 않도록 하는 것이다.

다. 식품알레르기를 가진 아동을 돕는 방법

아동은 어른들이 어떻게 행동하는지를 항상 눈여겨보고 있다. 속으로는 떨고 있을 지라도, 미안해하거나 마음속의 두려움을 표시하지 말고 겉으로는 침착함을 유지하고 자녀가 스스로의 상황을 받아들일도록 해주어야 한다. 부모는 긍정적인 역할모델이 되어주기에 덧붙여 아동의 안전한 항구의 역할을 해주어야 한다.

아동과 공감하여 적극적으로 경청해주고, 믿음직하고 변하지 않는 지지를 보여 주어야 한다. 아동의 두려움, 슬픔, 외로움, 분노의 감정은 친절함과 이해로 받아준다. 아동의 감정을 받아준다는 것은 아동이 제 마음대로 하게 내버려 둔다거나 아동의 느낌을 부정하고 고쳐준다는 의미는 아니다. 동시에 아동이 긍정적인 측면과 실천할 수 있는 것에 집중하도록 격려해주어야 하고, 아동이 스스로 알레르기를 잘 관리하면 충분히 칭찬해준다. 자녀의 능력을 제한하고 겁주는 말이나 행동을 하지 않도록 해야 한다. 식품알레르기를 가진

자녀를 돌보는 부모는 불안하고 과보호하는 경향을 가지기 쉬운데 자녀가 이러한 상황을 잘 통제할 수 있는 능력이 있다는 믿음을 갖게 해주는 것이 중요하다.

알레르기 때문에 자녀를 틀 안에 가두지 말아야 하는데, 자녀가 가진 장점을 강조하고 스스로를 꾸준히 개발시킬 수 있도록 도와준다. 기회를 제한하지 말고 가능한 모든 경험을 하고 기회를 갖도록 해준다. 할 수 없는 것 보다 할 수 있는 것에 집중하여 유능하고 긍정적인 아이로 키워 스스로의 꿈을 이룰 수 있도록 해야 한다. 음식 제한을 많이 하는 경우 다른 집에 가서 식사를 함께 하기는 어려워도 다른 집에 방문하는 기회까지 미리 제한하지 말아야 한다. 미리 계획하여(간식은 따로 준비해주거나 배려를 해줄 만한 곳으로 보낼 것) 다른 집에 가서 노는 기회를 제공해주는 것이 좋다.

학교에서 식품알레르기를 어떻게 관리하는지가 아동의 불안에 큰 영향을 미친다. 초등 저학년까지는 아동에게 식품알레르기 관리를 일임하게 되면 불안도가 높아지고 상황에 압도되기 쉽다. 알레르기는 자가 관리가 불가능하므로, 학교에서 식품이 안전한지를 누구에게 물어볼 지 미리 알려주어야 하며, 확인되지 않는 식품을 섭취하지 않도록 하고, 적극적으로 선생님이 개입하여 아동이 섭취하는 식품이 안전한지 확인해주어야 한다. 따라서 부모는 학교와 지속적으로 대화해야 한다. 무슨 일이 있어도 알레르기가 있다는 이유로 학습활동과 학교 내의 기타 활동에서 제외시켜서는 안 되며 해당 아동만 혼자 떨어져 식사를 하도록 해서 아동을 남과 다른 아이라고 낙인찍는 일은 없어야 한다. 교사와 교직원이 식품 알레르기 응급상황과 대처에 대해 교육 받고 에피펜 사용법을 익혀야 한다.

청소년기에는 그 어느 시기보다 남을 의식하는 경향이 강하고, 위험한 행동을 하여도 자신에게는 문제가 생기지 않을 것이라고 생각한다. 이러한 청소년기 특성은 식품알레르기 관리에 어려움을 가져올 수 있다. 자아 존중감을 향상시키고 부정적인 또래의 압박을 이겨내도록 전략을 짜야 한다. 실제적 위험을 확인하고 미리 주의를 기울이는 것, 비록 모든 상황을 완전히 통제할 수는 없지만 항상 최선을 다해야 하는 것에 대해 자녀와 이야기를 나누어야 한다. 교육하기 좋은 시기는 노출 될 뻔 했거나 위험했던 상황을 경험한 후 집에 돌아와서 그때 상황을 다시 정리하고 다음에 어떤 점을 더 주의해야 할 지 자녀와 함께 이야기 나눈다.

과도한 불안으로 인해 과호흡하게 되면 생기는 증상(어지러움, 지각이상)은 알레르기 반응과 유사하다. 불안으로 인한 신체증상과 알레르기의 신체반응을 구분하도록 도와주어 알레르기 약물의 과다사용을 막도록 한다. 심호흡과 근육이완 같은 이완요법이 도움이 된다. 드물지만 불안감소를 위한 약물이 필요한 경우도 있다. 14세인 여아는 몇 분간 봉지 호흡을 하여 불안 증상과 알레르기 증상을 구분한다. 넷을 셀 동안 천천히 호흡하고 내뱉은 후 같은 기간 동안 숨을 참음으로써 과다호흡의 증상을 가라앉힌다.

라. 아동이 식품알레르기 관리를 배우도록 돕는 방법

1) 역할모델

식품알레르기를 가지고 있으나 훌륭하게 성장한 청소년이나 어른을 소개해주어 그들이 같은 어려움을 어떻게 극복하였는지를 배우도록 해준다.

2) 상황극

실제 상황을 연출하여 미리 상황에 대비해보도록 연습하는 것이다. 예를들면, 엄마는 음식점(판매점) 주인 역할을 하고 아동이 음식을 주문하거나 물건을 사는 연습을 해보도록 한다.

마. 감정표출 하도록 도와주기

자녀가 느낀 외로움, 소외감, 분노, 당황스러움 등을 말이나 글, 그림으로 표현하게 해주고 속상할 때 마음껏 때리거나 흔들 수 있는 물건을 주는 것, 밖에 나가서 뛰어 놀도록 하는 것 등 자녀가 원하는 형태로 표현하도록 해준다. 느낌을 받아주고 공감해주되 부모가 감정에 빠져 속상해하는 모습을 보이지는 말도록 하고, 생산적인 방식으로 긍정적인 방식으로 해결하는 모습도 함께 보여주도록 한다. 같은 경험을 하는 친구를 자주 만나게 해주어 서로에게 힘이 되도록 해주는 것도 좋으며, 가끔은 식품알레르기가 있는 자녀가 안전하게 먹을 수 있는 음식을 같은 반 아이들이 함께 나누어 먹을 수 있도록 해준다.

바. 식품알레르기가 다른 구성원에게 미치는 영향에 대한 이해


자녀의 알레르기가 다른 가족 구성원이나 또래에게 미치는 영향에 민감해야 한다. 식품알레르기로 인해 과도한 관심을 자녀에게 표시하는 경우, 부부간 불화나 형제간 경쟁을 심화하거나 부추길 수 있다.

“오빠가 먹던 계란 든 음식을 애기에게 먹였더라구요. 애기 전신에 두드러기가 생기더니 얼굴이 파래지고 잠깐 기절했었어요. 미친 듯이 응급실로 뛰어 와서 주사를 맞고 나왔는데 불안해서 큰 애에게도 뭘 먹이기가 불안해요.” 계란을 먹고 아나필락시스 반응을 보였던 10개월 여아와 25개월인 남아를 키우는 엄마의 얘기이다.

우유 알레르기가 있는 19개월 자녀와 7세인 자녀를 키우는 엄마는 자꾸 자기도 모르게 큰애에게 화내고 욕박지르게 되는 경우가 많다고 한다.

식품알레르기가 있는 아동과 함께 생활하는 형제, 자매나 급우에 대한 배려가 필요하다. 제한식을 하는 형제자매와 급우를 위해 음식섭취를 조심해서 해야 하는 경우 식품알레르기 아동으로 인해 권리를 침해 받거나, 부모(선생님) 관심을 빼앗겼다가거나 특별대우를 받는다고 생각하지 않도록 도움에 대한 감사를 표시하고, 배려와 타인의 어려움을 공감해주는 기회로 삼도록 한다.

불안에 대한 종합적인 평가 시행과 식품알레르기가 아동에게 미치는 영향에 대해 이해하는 것이 필요하다. 불안과 식품 유발 아나필락시스는 자주 공존하며 식품알레르기를 가진 아동의 많은 수가 불안장애를 경험한다. 식품알레르기를 다루는 전문가들은 부모나 교사가 치료적인 역할을 이해하고 정신적으로 지지해주는 역할을 하도록 지원해주어야 한다.



2015년도

『학생중심 맞춤형 식단』길라잡이

(맞춤형 학교급식제공 운영사례집)

Ⅲ. 맞춤형식단 소개

3

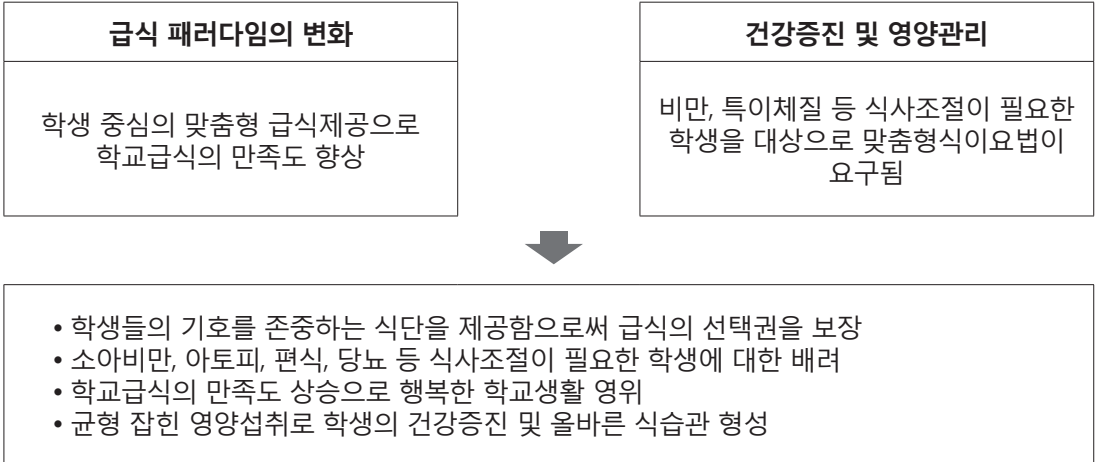
선택형 식단



3

선택형 식단

1. 필요성 및 목적

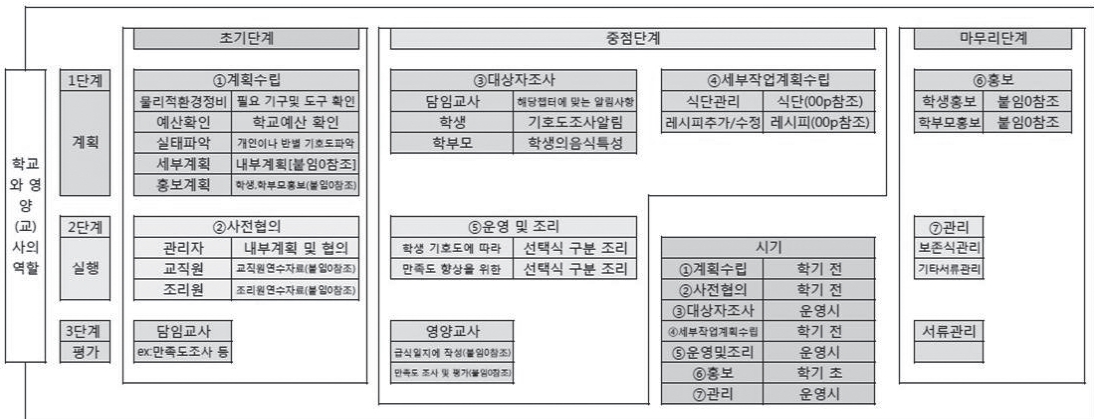


2. 선택형 식단의 정의

기존 단일 식단을 제공하여 급식을 하던 방법에서 학생이 선호하는 식단을 직접 선택하여 운영하는 방식의 급식이다. 이를 통해 학생의 식사 선택 능력의 향상 및 편식교정 등의 바람직한 식습관을 형성할 수 있다.

그리고 학생중심의 맞춤형 식단을 제공함으로써 학교급식의 만족도를 제고하고 학생의 영양·식생활 교육과 더불어 수요자 중심의 급식을 제공할 수 있는 장점이 있다.

3. 선택형 식단 운영을 위한 절차



4. 운영방법

단편적이고 획일적인 식단에서 벗어나 복수식단의 제공으로 학생의 기호와 선택권을 존중할 수 있는 선택식단의 운영으로 건강증진과 행복한 점심시간 운영

가. 계획수립

- 1) 학교 예산 파악(식품비 및 운영비, 기타 물품구입비 등)
- 2) 학생 기호도 파악(선택 급식 운영 찬/반, 음식 기호도 등)[서식1]
- 3) 자체적 내부계획 수립[서식2]
- 4) 필요한 기구 및 도구 준비(받드, 추가배식대, 집게 등)
- 5) 홍보 방법 계획 수립(가정통신문 외[서식3])

나. 사전협의

- 1) 내부계획을 수립한 후 관리자, 담임교사, 조리실무사와 협의[서식3]
- 2) 함께 공감하고 협조할 수 있는 공조체계 마련
- 3) 소통하는 학교급식으로 급식도 교육임을 인식시킴

다. 대상자조사

- 1) 대상 : 학생 및 교직원
- 2) 조사방법 : 교내 메신저를 통한 전수 조사 또는 각 학급 조사 [서식4], [서식4-1]

라. 세부작업계획 수립

- 1) 선택식단 조사
- 2) 급식에 맞는 레시피 수정 및 나이스 입력 실시

가) 주 메뉴 선택급식을 할 경우

- 기호도를 고려할 것(학년별로 기호도 다름)
- 조리방법은 다르지만 재료는 겹칠 수 있도록 함
- 공통으로 제공되는 보조반찬이나 보조식은 복잡하지 않도록 계획
- 평소보다 10~20% 양을 늘려서 계획

나) 부 메뉴 선택급식을 할 경우

- 급식단가를 고려하여 계획
- 떡, 보조식 등은 미리 일주일 전 사전 조사를 실시할 것
- 평소보다 5% 양을 늘려서 계획

3) 식단 나이스(NIES) 입력 방법

- 급식 인원 등록 : 요리 입력 및 인원등록은 기존과 동일
- 선택식단 운영 시 요리를 추가로 입력

예시) 크림스파게티, 토마토스파게티(미트스파게티), 단호박크림스프, 소시지구이, 메론, 오이피클 입력

- 식품의 구성에서 1인량을 변경
- 1인량을 예측에 맞게 변경하여 총 에너지 및 영양기준량에 맞도록 구성

식품구성

※ 총량에 0인 식품은 식품규격정보등록에서 미리 등록하여야 합니다.
 ※ 총량을 기준으로 급식일지 및 문의수량에 결정됩니다. 연동(요리구성 식품, 1인량) 총량자리수 0 반출림 자리수처리

요리명	식품명/상세식품명	규격정보	총량 (kg/l)	표기율 (%)	가식량 (kg/l)	1인량 (g/ml)	단가	1인 단가	에너지 (799.8)	탄수화물 (102.6)	단백질 (30.5)	지방 (27.5)	비타민 A	티아민 (0.7)
<input type="checkbox"/>	크림 스파게티	스파게티/마른것	20	0	20	36.5	1,500	55	120.5	27.2	4.1	0.1	0	0
<input type="checkbox"/>		스파게티소스/마늘&양파	30	0	30	54.74	3,900	214	46.5	9.3	0.5	0.8	19.2	
<input type="checkbox"/>		양송이버섯/생것	2	0	2	3.65	11,000	40	0.8	0.1	0.1	0	0	
<input type="checkbox"/>		양파/생것, 국내산	7	8	6.44	11.75	2,300	29	4	0.9	0.1	0	0	
<input type="checkbox"/>		오징어/생것	8	22	6.24	11.39	7,100	104	10.8	0	2.2	0.1	0.2	
<input type="checkbox"/>		콩기름/콩기름	0.1	0	0.1	0.18	2,000	0	0	0	0	0	0	
<input type="checkbox"/>		파슬리/파슬리	0.2	26	0.15	0.27	60,350	22	0	0	0	0	0	
<input type="checkbox"/>		피망/복색과	5	14	4.3	7.95	4,500	41	1.3	0.3	0.1	0	5	
<input type="checkbox"/>		후추/검은색	0.2	0	0.2	0.36	23,000	8	1.1	0.2	0	0	0.1	
<input type="checkbox"/>	단호박크림스프	감자/생것	2.74	0	2.74	5	2,300	12	3.3	0.7	0.1	0	0	
<input type="checkbox"/>		소금/식염	0.41	0	0.41	0.75	2,600	2	0	0	0	0	0	
<input type="checkbox"/>		양파/생것, 국내산	2.98	8	2.74	5	2,300	13	1.7	0.4	0.1	0	0	
<input type="checkbox"/>		크림/45%유지방	1.1	0	1.1	2	6,800	14	8.7	0.1	0	0.9	8.1	
<input type="checkbox"/>		크림스프/분말	12.7	0	12.7	23.17	15,600	362	90.6	15.7	1.4	3.7	16.2	0
<input type="checkbox"/>		파슬리/파슬리	0.22	26	0.16	0.3	60,350	24	0.1	0	0	0	1.5	
<input type="checkbox"/>		호박/달호박	7.94	31	5.48	10	3,500	51	2.9	0.7	0.2	0	19.1	
<input type="checkbox"/>		후추/검은색	0.01	0	0.01	0.01	23,000	0	0	0	0	0	0	
<input type="checkbox"/>	미트스파게티-후	돼지고기가공품(햄)/어묵슬	3	0	3	5.47	12,460	68	12.6	0	0.9	1	0.2	
<input type="checkbox"/>		마늘/생것, 국내산, 건것	0.5	0	0.5	0.91	9,500	9	1.1	0.2	0.1	0	0	

※ 추가/삭제한 식재료의 열량등기 정보는 자동으로 반영되지 않으니 유의하시기 바랍니다.
 ※ 식품명/상세식품명을 고자 또는 삭제하는 것은 1인양에 반영되도록 입력하여야 합니다. '연동'을 선택하고 고자 혹은 삭제 내용은 관리항목에 반영됩니다.

- 1인양 변경 예시

선택형 식단 NEIS 조리방법 입력- 크림스파게티, 미트스파게티

- ① 식단의 양은 각각의 선택식단의 기호도 고려
 또는 사전 조사한 인원수를 고려
 (예시) 기호도 : 미트 스파게티 40%, 크림스파게티 60%
- ② 인원수에 따라 1인 양을 체크한 후 수작업으로 총량을 계산
- ③ 각각의 식단 작성 시 각각의 주재료의 양을 다시 한 번 체크하여 조리, 배식할 때 부족하지 않도록 발주량 체크함. 평소보다 급식 양을 10~20%정도 더 계획할 것.
 (예시) 기호도 : 미트 스파게티 40%, 크림스파게티 60%
 계 획 : 미트 스파게티 50%, 크림스파게티 70%
- ④ 조리방법은 조리실무사들과 미리 협의하여 숙지하도록 교육하여 조리 시간이 너무 길어지거나 조리작업의 실수가 없도록 지도
- ⑤ 배식방법에 관한 사전협의를 있어야함(조리실무사,교직원,학생 전원)

※ Tip : 식당 배식일 경우 임시식권이나 배식대를 달리하여 배식을 실시하고,
 교실 배식일 경우 학생과 교사가 협의하여 배식할 수 있도록 안내장 발송 및 교육

마. 운영 및 조리

- 1) 사전 계획된 식단, 레시피에 따라 선택식 구분조리
- 2) 배식 시 어려움이 없도록 학생들의 기호도를 사전조사하고 학생에 대한 교사의 입장지도 필요
- 3) 요리방법이나 식재료의 차이가 많은 것은 식단에서 배제하고, 쉬운 요리방법을 개발
- 4) 다양한 식단으로 운영[서식5][서식5-1]

바. 홍보

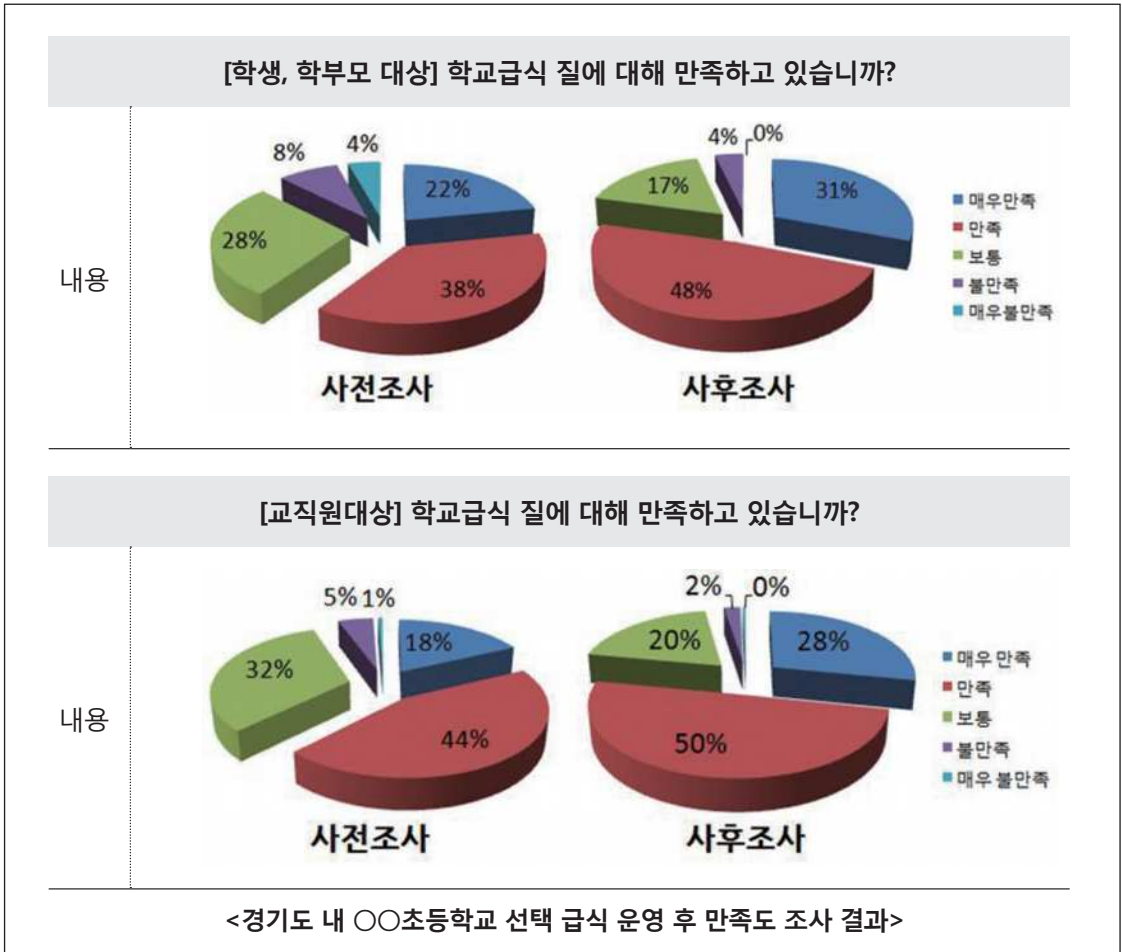
- 1) 가정통신문, 학교 홈페이지를 통한 홍보(분기별1회)등[서식6][서식6-1]
- 2) 학교홈페이지 및 SNS를 통한 홍보(교직원, 학부모 요리강좌 등)
- 3) 포스터 및 PC를 활용하여 급식 전 홍보[서식6-2]

사. 평가 및 사후 관리

- 1) 설문조사를 통해 선택식단의 급식 만족도 조사[서식7]
- 2) 선택식단 운영 후 학생 현장 반응 등 확인
- 3) 자체 평가 및 관리[서식8]
- 4) 급식일지 기록[서식9]

5. 기대효과

가. 급식만족도 상승



나. 급식에 대한 기대와 관심이 증가

다. 학교급식 담당자의 역할 증가

라. 즐거운 급식분위기 조성

마. 기호에 맞게 먹을 수 있는 특별한 학교급식 경험

사. 본인이 선택한 음식에 대한 책임의식 고취로 음식물쓰레기 감소

아. 개인별 취향에 따라 선택할 수 있는 기회 제공

6. 각종양식

[서식1] 선택 급식 운영 여부에 대한 의견 조사	93
[서식2] 선택 급식 운영 내부계획	94
[서식3] 선택형 식단 운영 연수자료(교직원, 조리원)	97
[서식4] 메신저를 통한 전수 조사	98
[서식4-1] 각 학급 대상자 조사	99
[서식5] 식단예시1	100
[서식5-1] 식단 예시2	111
[서식6] 홍보 방법 - 가정통신문1	112
[서식6-1] 홍보 방법 - 가정통신문2	113
[서식6-2] 홍보 방법 - PC를 활용한 홍보자료(ppt파일)	114
[서식7] 맞춤형 급식 만족도조사	115
[서식8] 자체평가 및 관리(예시)	116
[서식9] 급식일지 기록(예시)	117

[서식1] 선택 급식 운영 여부에 대한 의견 조사

- 주로 기호도 조사 또는 만족도조사 시 의견을 조회하여 운영
- 교직원을 포함하여 조사하여 운영의 당위성 확보

문항 : 학생들의 건강 및 급식 만족도 향상을 위한 ‘맞춤형 급식’(선택형급식)을 운영한다면 적극적으로 참여할 생각이 있으십니까?

(※선택형급식 : 기존 단일 메뉴 이외에 수요자가 원하는 메뉴를 직접 선택하여 운영하는 방식의 급식을 말함)

① 매우 그렇다. ② 그렇다. ③ 그저그렇다. ④ 그렇지않다.
 ⑤ 매우 그렇지 않다.

[서식2] 선택 급식 운영 내부계획

수 신 내부결재

(경유)

제 목 **학생중심 맞춤형 선택식단 운영계획**

-
1. 관련: ○○학교-○○○(20○○.○○.○○.) 20○○년 학교급식 기본방향
 2. 학교급식의 제공 범위를 넓히고 학생들의 건강 및 급식의 질 향상을 향상시키기 위한 맞춤형식단(선택형 식단체)를 붙임과 같이 운영하고자 합니다.

가. 제 목 : 학생중심 맞춤형 선택식단 운영 계획

나. 운영목표 : 학생의 건강증진과 올바른 식습관 형성 도모

다. 운영기간 : 20○○.○○.○○. ~ ○○.○○.

라. 세부운영 : 붙임 참조

붙임 학생중심 맞춤형 선택급식 운영 계획 1부. 끝.

교사(영양)

교감

교장

협조자

시행 ○○○○학교-○○○(20○○.○○.○○)

접수

우

/http://www.○○.es.kr

전화번호 031)000-0000 / 팩스번호 031)000-0000 /

/ 비공개

학생중심 맞춤형 선택급식 운영계획

1 추진 목적

- 학생들의 기호에 맞는 식단을 제공함으로써 급식의 선택권을 보장
- 학교급식의 기호도 및 만족도 상승으로 행복한 학교생활 영위
- 균형된 영양섭취로 학생의 건강증진 및 올바른 식습관 형성
- 소아비만, 아토피, 편식, 당뇨 등 각종 식이습관 및 질병의 관리를 요함

2 기본 방침

학생들의 건강증진과 올바른 식습관 형성을 도모하고, 학교급식 만족 상승을 위한 효율적 방안 모색하며 더 나아가 건강 식습관 도모

3 선택형식단 운영 형태

1. 운영 기간: 2000.00.00. ~ 00.00
2. 개인의 건강상태를 고려한 식단
 - 저학년과 고학년 기호도를 고려한 매운맛, 짠맛 맞춤 조리
3. 선택식단
 - 1) '부식류' 선택급식
 - 2) '주식류' 선택급식
4. 채소류와 친해지기 식단
 - 1) 채소 많이 먹는 날(식단)
 - 2) 채식의 날(식단)
 - 3) 생채소 자율배식대 운영
5. 선택형 식단을 통한 식생활 교육
 - 1) 급식실에 식생활 교육코너 운영
 - 2) 편식교정 요리교실, 아빠와 함께하는 요리교실 운영

4 영양교육을 통한 홍보

추진내용	대상	시기	비고
선택형식단 교직원 연수 (건강한 식생활법 교육)	교직원 학생 학부모	연 중	홈페이지 이용하여 자료게시 교육
선택형식단을 통한 싱겁게 먹기 운동 전개			
다양한 선택형식단자료 탐재(채소 조리방법 등)			
선택형식단 조리법 교육	조리 실무사		

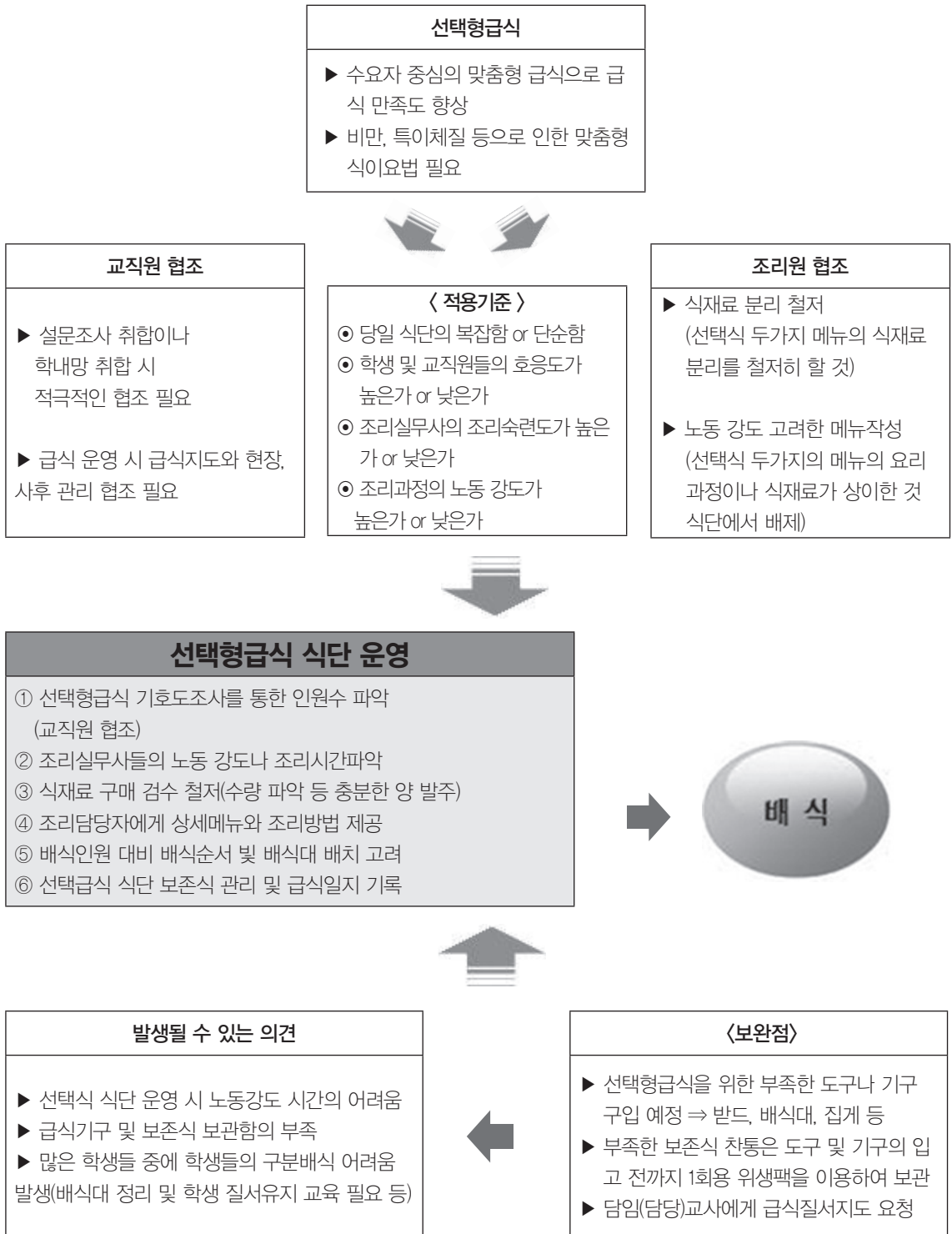
5 기대효과

- 선택형식단 개발, 건강한 급식을 통한 식생활 만족도 상승에 따른 학교급식의 질 향상
- 영양 및 식생활 교육의 강화를 통한 건강한 식습관 형성

※ 교육자료 및 관련 정보 제공 사이트

- 식품나라(식품의약품안전처) : <http://www.foodnara.go.kr>
- 대한영양사협회 : <http://www.dietitian.or.kr>

[서식3] **선택형 식단 운영 연수자료(교직원, 조리실무사)**



[서식4] 메신저를 통한 전수 조사

메시지 전송	
받는 사람	전체 교사
보내는 사람	영양(교)사
내용	
<p>각 반 담임 선생님들께 알립니다.</p> <p>○월 ○일 기말고사 이후 제공되는 학교급식 요리명은 스파게티입니다. 이 날은 특별하게 선택형 식단으로 운영되며 학생들이 기호에 따라 크림스파게티와 토마토스파게티를 선택하여 급식을 실시하고자 합니다.</p> <p>파스타 면은 그대로 제공되며, 소스만 달리한 스파게티가 나갈 예정이니, 둘 중 하나를 선택해서 먹을 수 있도록 학생들에게 전달해주시기 바랍니다.</p> <p>1. 교실 배식의 경우, 담임선생님께서 각반에서 선택한 메뉴의 인원수를 메신저를 통해 회신 바라며</p> <p>2. 식당배식의 경우, 선택 한 메뉴의 인원수를 메신저로 회신해주시고, 당일 오전에 임시 식권을 배부할 예정이니,(*노랑색 식권은 크림스파게티, 빨간색 식권은 토마토 스파게티) 반별로 식권을 수령하러 학급 대표를 영양연구실로 보내주시길 바랍니다.</p> <p>힘드시겠지만 적극 협조 부탁드립니다, ○○시까지 인원수를 보내주시기 바랍니다. 감사합니다.</p>	

[서식4-1] 각 학급 대상자 조사

선택형식단 메뉴 고르기

○월○일 제공되는 급식은 볶음밥입니다.


이 날은 선택식단 운영의 날로 **쇠고기 볶음밥과 해물볶음밥** 중 학생들이 선택하여 먹을 수 있습니다.

※ 단 선택식단 운영의 날에는 본인이 선택한 볶음밥 메뉴만 선정해서 먹을 수 있습니다. 본인이 원하는 곳에 'O'를 표기하여 선택바랍니다. -영양 선생님-

번호	이름	소고기볶음밥	해물볶음밥	번호	이름	소고기볶음밥	해물볶음밥
1				15			
2				16			
3				17			
4				18			
5				19			
6				20			
7				21			
8				22			
9				23			
10				24			
11				25			
12				26			
13				27			
14				28			

각반 대표는 이 표를 집계하여 영양선생님께 제출바랍니다.

[서식5] 식단예시1

구 분	식단명	tip
밥	야채비빔밥(소고기볶음고추장)/ 곤드레날치알밥(달래양념장)	기호도에 맞는 선택식단
국	계란실파국	간편한 조리로 조리부담 경감
찬	닭꼬치구이	-
김치	배추김치	완제품으로 조리부담 경감
보조식	망고	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	녹두닭죽	매운떡볶이 대신 부드러운떡볶이 선택
부	양상추딸기샐러드(오리엔탈드레싱)	
특식	까르보나라떡볶이 / 고추장떡볶이	
김치	배추겉절이	완제품으로 조리부담 경감
부찬	김파래자반	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	소시지빵샌드위치	학생의 기호도나 크기조절식단 (잔반절감)
국	크림스프	
선택식	간장떡볶이 / 고추장떡볶이	
부찬	스틱떡갈비양념구이	
보조식	딸기	
사진		

구 분	식단명	tip
밥	토마토소스스파게티 / 크림소스스파게티	기호도에 맞는 선택식단
국	크림스프	-
찬	시금치무침	-
김치	오이무피클	완제품으로 조리부담 경감
보조식	마늘빵	반조리제품으로 조리부담경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	쇠고기볶음밥 / 새우볶음밥	선택식
국	근대두부국	-
찬	물미역/초장	-
김치	석박지	완제품으로 조리부담 경감
보조식	한라봉/블루베리백설기	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	기장밥	식단의 양이나 드레싱으로 다이어트나 칼로리를 줄이는 학생 선택식단
국	해물순두부국	
찬	수제합박 / 감자튀김 비타민구운버섯샐러드 (마요네즈드레싱/저칼로리드레싱)	
김치	총각김치	
보조식	딸기	
사진		

구 분	식단명	tip
밥	발아현미밥	-
국	무시래기된장국	-
찬	석류양상추샐러드 / 블루베리양상추샐러드	소스 선택식
김치	총각김치	완제품으로 조리부담 경감
부찬	수제함박(데미그라스소스)/미역줄기볶음	-
사진		

구 분	식단명	tip
밥	자장밥(돈육) / 카레밥(채식)	선택식
국	없음	음료로 대신하여 나트륨절감
찬	쇠미역오이무침	-
김치	배추김치	완제품으로 조리부담 경감
보조식	생크림토스트 . 요거트 . 딸기	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	혼합잡곡밥	-
국	근대된장국	-
찬	수제햄박스테이크 / 포크커틀릿(스테이크소스)	기호도에 맞는 선택식단
김치	두부/볶음김치	-
보조식	연근우영부각	-
사진		

구 분	식단명	tip
밥	대게살볶음밥 / 두부채소덮밥	기호도에 맞는 선택식단
국	다시마감자국	간편한요리로 조리부담경감
찬	탕평채	-
김치	배추김치	완제품으로 조리부담 경감
보조식	떠먹는요구르트	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	혼합잡곡밥	-
국	얼갈이배추된장국	-
찬	양념치킨 / 파닭	기호도에 맞는 선택식단
김치	오이스틱부추무침 . 허브감자구이	-
보조식	아이스홍시	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	보리밥	-
국	팽이버섯관장국	-
찬	산색야채 / 비빔장	-
김치	열무김치	-
보조식	절편 / 증편 / 참외	보조식 선택식단
사진		

구 분	식단명	tip
밥	납작보리밥	-
국	매콤한닭곰탕	-
찬	볶음우동 / 쟁반자장	기호도에 맞는 선택식단
김치	청포묵무침 . 오이무피클	-
보조식	수박	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	오리훈제김치볶음밥 / 생야채불고기비빔밥	기호도에 맞는 선택식단
국	누룽지탕	나트륨절감
찬	군만두	-
김치	배추김치	완제품으로 조리부담 경감
보조식	두유	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	오징어덮밥 / 돈육생야채비빔밥	기호도에 맞는 선택식단
국	계란탕	간편한요리로 조리부담경감
찬	타코야끼	-
김치	깍두기	완제품으로 조리부담 경감
보조식	메론	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	스파게티와 야채덮밥 / 자장면과 자장밥	두 식단을 상이하게하여 만든 선택식단
국	없음	
찬	웨지감자치즈구이/어묵볶음	
김치	배추김치.피클/깍두기.단무지무침	
보조식	음료	
사진		

구 분	식단명	tip
밥	김치볶음밥	-
국	팔갈국수 / 송농	팔갈국수를 싫어하는 학생을 위한 식단 (잔반줄이기)
찬	감자사과샐러드	-
김치	백김치	완제품으로 조리부담 경감
부찬	구이김	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	강낭콩밥 / 강낭콩현미밥	고기를 싫어하는 학생을 위한 선택식단
국	건새우미역국	
찬	돈갈비찜 / 단호박떡찜 치커리오이무침	
김치	배추김치	
보조식	친환경쌀케이크 / 사과	
사진		

구 분	식단명	tip
밥	약밥	-
국	잔치국수	-
찬	고구마떡볶이.무청시래기나물	-
김치	배추김치	완제품으로 조리부담 경감
보조식	구이김 / 친환경굴	보조식 선택식단
사진		

구 분	식단명	tip
밥	흑미밥 / 찰현미밥	두 식단을 상이하게하여 만든 선택식단
국	해물짬뽕 / 버섯매운탕	
찬	시금치나물.치즈콘샐러드	
김치	배추김치 / 깍두기	
보조식	친환경단감	
사진		

구 분	식단명	tip
밥	찰보리밥 / 찰현미밥	-
국	김치만두찌개	-
찬	닭볶음탕 / 콩소시지부침 숙음열무겉절이	고기를 싫어하는 학생을 위한 선택식단
김치	김치	완제품으로 조리부담 경감
부찬	파인애플	완제품으로 조리부담 경감
사진		

구 분	식단명	tip
밥	보리밥	-
국	얼갈이두부된장국	-
찬	고구마갈비찜/돈육불고기	선택식단
김치	배추김치	완제품으로 조리부담 경감
보조식	꿀떡.야채쌈	야채쌈선택
사진		

[서식5-1] 식단예시2

① 밥류

곤드레나물밥	콩나물비빔밥
날치알비빔밥	야채비빔밥
단호밥영양밥	버섯견과류영양밥
돈까스덮밥	떡갈비비빔밥
떡갈비비빔밥	알밥
매콤오징어덮밥	쇠고기버섯덮밥
버섯콩나물비빔밥	얼무비빔밥
볶음밥	비빔밥
불고기덮밥	낙지덮밥
불고기볶음밥	김밥볶음밥
삼색채소비빔밥	콩나물비빔밥
새우볶음밥	오징어덮밥
오므라이스	카레라이스
유니자장밥	쇠고기해시라이스
제육덮밥	비빔밥
카레라이스	비빔밥
카레라이스	자장밥
해물볶음밥	쇠고기볶음밥

② 면류

자장면	스파게티
자장면	짜장밥
자장면	짬뽕
스파게티	비빔냉면
쌀국수	해물짬뽕
잔치국수	냉면
토마토스파게티	크림스파게티
토마토스파게티	우동

③ 반찬류

갈치무조림	버섯무조림
간장떡볶이	고추장떡볶이
고추장떡볶이	크림소스떡볶이
돈커틀렛	새우튀김
돈커틀렛	보쌈
삼겹살	갈비
새우튀김	감자튀김
새우튀김	채소튀김
오삼불고기	콩고기불고기
피자	토스트

[서식6] 홍보 방법 - 가정통신문1

제 2000 - 호	가정통신문	0000학교																												
<p>학부모님께</p> <p>안녕하십니까? 자녀의 올바른 성장과 학교 발전을 위해 항상 관심을 가지고 적극적인 협조를 하여 주시는 학부모님께 감사의 말씀을 드립니다.</p> <p>우리학교에서는 학생의 기호 및 건강상태 등을 고려한 선택형 식단 운영 및 식생활 교육을 통해 학생 스스로 건강관리를 할 수 있는 능력을 기르도록 하고, 즐겁고 건강한 학교생활을 지원하고자 경기도 교육청의 예산을 지원 받아 선택형식단을 운영하고자 합니다.</p> <p style="text-align: center;">** 선택형식단 운영 계획 **</p> <p>1. 운영기간 : 2000. 00. 00 ~ 2000. 00. 00</p> <p>2. 운영내역 : 학생들의 기호를 고려한 주반찬, 보조식, 샐러드 등을 복수 제공 하여 학생 스스로가 선택하여 급식 실시 (예시 : 식단 둘 중 하나 선택)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">00월 00일 선택식단</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">00월 00일 선택식단</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">크림스파게티</td> <td style="text-align: center;">토마토스파게티</td> <td style="text-align: center;">날치알비빔밥</td> <td style="text-align: center;">야채비빔밥</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">감자스프</td> <td style="text-align: center;">감자스프</td> <td style="text-align: center;">맑은된장국</td> <td style="text-align: center;">맑은된장국</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">도우넛</td> <td style="text-align: center;">도우넛</td> <td style="text-align: center;">단호박구이</td> <td style="text-align: center;">단호박구이</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">샐러드/오리엔탈드</td> <td style="text-align: center;">샐러드/오리엔탈드</td> <td style="text-align: center;">부꾸미</td> <td style="text-align: center;">부꾸미</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">레싱</td> <td style="text-align: center;">레싱</td> <td style="text-align: center;">총각김치, 굴</td> <td style="text-align: center;">총각김치, 굴</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">무피클</td> <td style="text-align: center;">무피클</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">2000년 00월 00일</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">00학교장</p>			00월 00일 선택식단		00월 00일 선택식단		크림스파게티	토마토스파게티	날치알비빔밥	야채비빔밥	감자스프	감자스프	맑은된장국	맑은된장국	도우넛	도우넛	단호박구이	단호박구이	샐러드/오리엔탈드	샐러드/오리엔탈드	부꾸미	부꾸미	레싱	레싱	총각김치, 굴	총각김치, 굴	무피클	무피클		
00월 00일 선택식단		00월 00일 선택식단																												
크림스파게티	토마토스파게티	날치알비빔밥	야채비빔밥																											
감자스프	감자스프	맑은된장국	맑은된장국																											
도우넛	도우넛	단호박구이	단호박구이																											
샐러드/오리엔탈드	샐러드/오리엔탈드	부꾸미	부꾸미																											
레싱	레싱	총각김치, 굴	총각김치, 굴																											
무피클	무피클																													

[서식6-1] 홍보 방법 - 가정통신문2

2000년 00월 **급식·영양 소식**

- 발행인 교장
- 지 도 교감
- 편 집 영양교사

• 문의처 : 급식관리실 ☎ , ✉

• 학교홈페이지: <http://>

지영양표시 : 국내산 ·김치: 배추 고춧가루 등 국내산 100%
 ·채소 및 과일류: 국내산 및 일부 친환경제품 사용
 ·쇠고기: 국내산(한우) 1등급 이상 돼지고기: 국내산 1등급 이상 닭고기: 국내산 1등급이상
 ·더욱 자세한 원산지 표시 및 영양량은 우리학교 홈페이지 급식소식란을 참고해 주세요

Mon 6.2(단오)	Tue 6.3	Wed 6.4	Thu 6.5	Fri 6.6
현미찰쌀밥 쇠고기김치국⑧⑨ 임연수어구이/삼치구이② ⑤⑥ 천사채무침②⑤⑥ 오이김치 수리취떡 과일 우유②	발아현미밥 닭개장 감자조림 순두부&양념장⑤ 노각수박겉절이무침 과일 우유②	지방선거일	기장밥 어름~우물김치 달걀부구이②⑤⑥ 감자채피자 ①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치 과일 우유②	현충일
6.9	6.10	6.11	6.12	6.13
혼합잡곡밥 콩나물국⑤⑥⑧⑨ 소시지볶음①⑥⑩ 달걀찜① 비빔국수⑤⑥⑨ 깍두기 과일 우유②	녹두밥 들깨미역국⑧⑨ 삼겹살바베큐구이①⑤ ⑥⑩⑫ 노각수박겉절이무침 오이양파장아찌 미숫가루(우유②⑤) 우유②	차조밥 우동국⑤⑥⑧⑨ 구운치킨&파채, 겨자소 스①②④⑤⑥ 명엽채볶음 열무김치 과일 우유②	비빔밥 팽이버섯된장국⑧ ⑨ 발효왕만두⑥⑩/ 단팥찜빵⑥ 열무김치 과일 우유②	수수밥 수제비국⑥⑨ 두부두루치기⑤⑩ 콩부각멸치조림④⑤⑥ 오이김치 과일 우유②
6.16	6.17	6.18	6.19	6.20
기장밥 조랭이떡미역국⑧⑨ 돈까스⑤⑥⑩⑫/탕수육⑤ ⑥⑩ 시원한~도토리묵밥 ①⑤⑥ 콩조림 열무김치 과일 우유	혼합잡곡밥 돼지고기김치국⑤⑥⑩ 채식~잡채⑥ 채소 넣은~참치⑤⑥ 노각수박겉절이무침 아이스바 우유	늘보리쌀밥 복어감자국⑧⑨ 쇠불고기&양배추쌈 쟁반막국수③⑤⑥ 열무김치 과일 우유	자장밥⑤/카레밥 ⑧⑨ 미역멸치조림 수박화채 우유도스트①②⑥ 깍두기 우유	울무밥 미역냉국⑧⑨ 닭조림 새송이버섯구이&샐러드 오이김치 과일 우유②
6.23	6.24	6.25	6.26	6.27
보리밥 육개장⑧⑨ 달걀찜① 시원한~메밀소바③⑤⑥⑧ ⑨ 김치볶음 과일 우유	납작보리쌀밥 매콤한~닭곰탕⑧⑨ 쟁반자장①⑤⑩/볶음우 동⑥⑫ 청포묵무침 무오이장아찌 과일 우유	원두콩밥 콩나물냉국⑧⑨ 단호박꿀조림 쇠사태떡찜⑩ 열무김치 과일 우유	닭죽 미나리김무침 고추장떡볶이⑥/ 크림떡볶이②⑥⑩ 양념배추김치 시원한~오미자차 우유	수수밥 쌀국수②⑥⑧⑨ 미트볼채소조림 머위된장무침⑤⑥ 석박지 오미자차 우리학교생일 축하떡케익⑤ 우유②
6.30				
치킨마요밥①김구이 유부국⑨ 배추김치 연시 마들렌도넛①② 우유② 에너지/단백질/칼슘/철분 542/14/205.7/3.3				

☞ 위 식단은 물품수급 등 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다.
 ☞ 우리학교는 안전한 급식실시를 위해 HACCP시스템을 적용하고 있습니다.
 ☞ 자세한 식단의 구성 및 영양량은 우리 학교 홈페이지(<http://kumi.es.kr>)에서 확인 하실 수 있습니다.
 ☞ 알레르기정보- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱전복, ⑳홍합: 해당식품의 섭취에 주의하시기 바랍니다.

[서식6-2] 홍보 방법 - PC를 활용한 홍보자료(ppt파일)

00학교 초이스데이



00초이스데이는 획일적인 학교급식을 탈피하고 학생들의 기호 및 건강상태 등을 고려하여 선택형 맞춤 급식식단으로 운영하는 날입니다.

※ 단, 1가지 메뉴만 선택해주시기 바랍니다.

A 메뉴 : 오징어덮밥



달걀실파국
가쓰오타코야끼
깍두기
친환경멜론

B 메뉴 : 돈육생야채비빔밥



달걀실파국
가쓰오타코야끼
깍두기
친환경멜론



00급식실



[서식8] 자체평가 및 관리(예시)

선택식단	해물볶음밥/쇠고기볶음밥
그날의 메뉴	해물볶음밥/쇠고기볶음밥, 오이콩나물냉국, 두부조림, 참외, 배추김치
사전 조사방법	설문지를 통한 조사(각반 대표에게 의뢰)
조사결과	해물볶음밥 : 37% 쇠고기볶음밥 : 63%
잘된 점	식재료 중 주재료만 변경하여 조리를 함으로써 별 어려움 없이 조리가 가능함(해물/소고기 외 채소류는 동일)
부족한 점	음식의 양 조절을 파악 인원 수 대로 하였으나 반별 인원수 파악만 되었을 뿐 어떤 학생이 어떤 메뉴를 선택하였는지 정확히 알 수가 없어 배식 시 개개인에게 물어보느라 배식 시간이 많이 걸렸으며, 배식 중간에 메뉴를 바꾸거나 다시 한 번 받는 학생이 있어 배식량에 차질이 있었음
개선할 점	학생들에게 정확하게 홍보를 하여 중간에 메뉴를 바꾸거나 두 번 먹는 일이 없도록 관리가 필요
비고	운영을 처음해 본 경우였기 때문에, 소통과 협의가 불충분했음 그 결과 조리실무사의 불만이 나타났으며, 배식 시간이 다소 지연되는 점이 있었음

[서식] 급식일지 기록(예시)

구분	병설 유치원	학생							학생외			총원
		1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년	총원	교직원	기타	총원	
재적인원	0	211	206	192	187	188	205	1189	83		83	1,272
급식인원	0	211	206	192	187	188	205	1,189	83	0	83	1,272
중 식	식단가 (원)	2,520	학부모참여		0		월/년(회)	10/133	누적인원 (월/년)		12381 /171790	
	검식	*검식:맛,온도,조화(영양적인균형,재료의균형),이물,이취, 조리상태(적정,양호함) *달걀실파국:염도계측정0.5 *선택식단 : 오징어덮밥(571명)/생야채비빔밥(701명)							학부모참여 (월/년)		0/0	
	특기사항/비고	*검수:친환경적상추로입고단가조정 *일일위생안전점검부:개인위생(8명양호), * 청소점검:양호 * 소쿠리운반카, 식재료운반카 수리 * 안전점검, 화재점검 양호										

구분	병설 유치원	학생							학생외			총원
		1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년	총원	교직원	기타	총원	
재적인원	0	0	0	0	0	0	0	0				0
급식인원	45	101	121	92	95	100	96	605	31	22	53	703
중 식	식단가(원)	2,514	학부모참여		0		월/년(회)	1/107	누적인원 (월/년)		703/70342	
	검식	* 검식결과이상없음.국염도0.5% * (색감, 식감)양호. 보존식 보관 * 토마토스파게티/크림스파게티 모두 너무 짜지 않고 감칠맛이 있음 * 멜론 : 당도가 좋음 * 오이피클 아삭함.							학부모참여 (월/년)		0/0	
	특기사항/비고	* 검수:배식차량온도 및 청결도 확인 * 모든 식재료 온도측정 및 원산지표시 확인 시 이상 없음 * 조리실무사 위생.안전교육 실시										

2015년도
『학생중심 맞춤형 식단』길라잡이
(맞춤형 학교급식제공 운영사례집)

Ⅲ. 맞춤형식단 소개

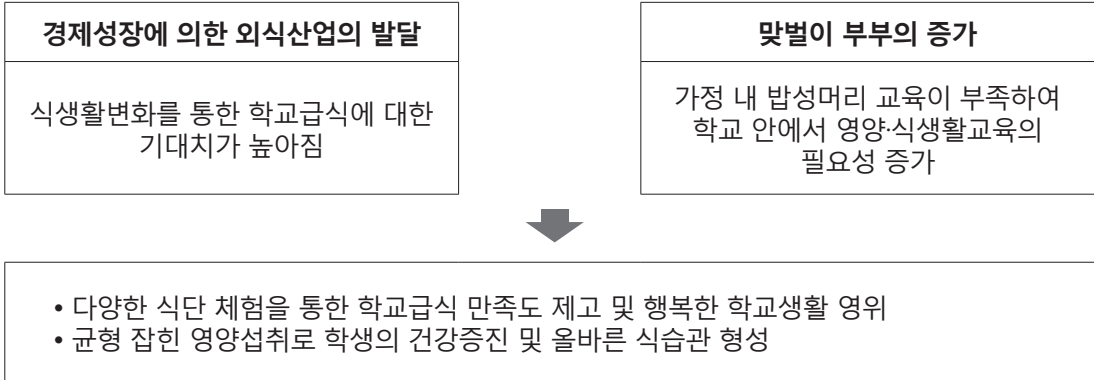
4

이벤트 식단 (스토리가 있는 학교급식)



4 이벤트 식단(스토리가 있는 학교급식)

» 이벤트 식단의 필요성 및 목적



I. 생일축하 식단

1. 필요성

- 가. 탄생의 소중함과 부모님 은혜에 감사하는 마음을 가질 수 있는 교육적 효과를 고려한 학교차원의 행사 추진 필요
- 나. 생일축하행사를 통한 학생들의 자존감 고양 및 부모님 은혜에 보답하는 효행심 기르기
- 다. 나눔과 배려로 즐거운 학교문화 조성

2. 목적

- 가. 효행을 통해 부모님 은혜에 보답하고 나눔과 배려로 즐거운 학교문화 조성
- 나. 탄생의 기쁨, 친구 사랑의 마음, 부모님께 감사의 마음을 전하는 날로 존중, 나눔, 배려가 있는 학교문화 조성.

3. 생일축하일의 정의

- 가. 세상에 태어난 날. 또는 태어난 날을 기념하는 해마다의 그날.
생일축하일은 태어난 날을 기념하는 날로써 급식을 통해 탄생의 소중함과 부모님의 은혜, 친구들과의 나눔, 배려하는 마음을 기르는 날

4. 운영방법

가. 운영계획

1) 프로그램 운영계획

가) 사전 준비물 수요조사

- ① 담임교사 : 매달 생일 대상자 파악, 편지쓰기 지도, 생일축하 모자, 사진촬영
- ② 영양(교)사 : 생일케이크(초, 성냥포함), 미역국

나) 학급활동

- ① 사전 공지를 통해 학급에서 생일축하를 위한 분위기 조성
- ② 생일을 맞은 친구에게 편지쓰기, 롤링페이퍼 등 창의적으로 다양한 활동의 축하 글쓰기
- ③ 생일을 맞이한 친구는 부모님께 감사의 편지 쓰기

다) 당일 행사 내용

구분	시간	대상	방법	비고
교실배식	매월 첫째주 첫날	월별 생일을 맞이한 학생	1. 식사 전 생일 축하 행사 전개 - 축하 노래 부르기 - 케이크 커팅 하기 - 기념사진 촬영 및 축하 편지 전달	
식당배식			2. 미역국과 케이크 메뉴 식사 3. 방과 후 - 부모님께 감사 편지 전달	



라) 사후관리

① 축하행사내용 및 사진 학교 홈페이지 게시

마) 월별 추진일정 (예시)

구분	실시 일시	미역국	케이크	비고
3월	○○월○○일	소고기미역국	단호박설기떡케이크	
4월	○○월○○일	들깨미역국	우리밀브라우니케이크	
5월	○○월○○일	모시조개미역국	모듬설기떡케이크	
6월	○○월○○일	황태채미역국	블루베리치즈케이크	
7~8월	○○월○○일	닭살미역국	찰보리증편떡케이크	
9월	○○월○○일	조랭이미역국	고구마무스케이크	
10월	○○월○○일	감자들깨미역국	약식떡케이크	
11월	○○월○○일	대합미역국	가나슈초코케이크	
12월	○○월○○일	바지락미역국	무지개떡케이크	
1~2월	○○월○○일	홍합살미역국	제주당근케이크	

바) 소요 예산

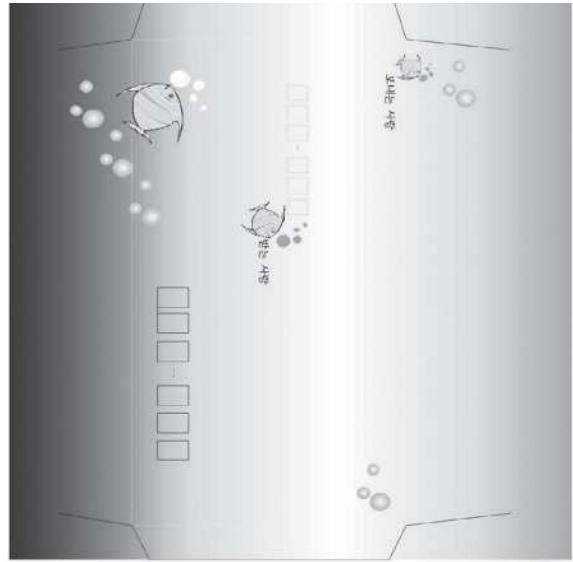
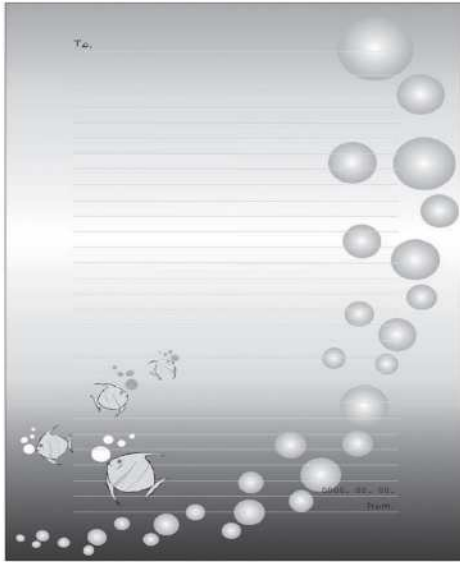
물품	내역	방안	소요금액
생일축하모자	5개 * ○원	학년별 학습 준비물품으로 구입	급당 ○○원
케이크(초, 성냥)	1인당 1개씩 전교생	급식과 연계	-
미역국	매회 전교생	급식과 연계	-
편지지, 봉투	각 1 매	별첨자료 활용	-

나. 홍보방법

- 1) 급식 소식지 및 안내장 활용
- 2) 배너 또는 홍보물 게시
- 3) 학교 홈페이지 통해 안내
- 4) 학내메신저를 통한 안내

[붙임2] 편지지 및 편지봉투

(한글2000버전-파일-문서마당-문서마당꾸러미-편지지문서 이용)



II. 절기식단

1. 필요성

- 가. 맞벌이 부부의 증가로 인한 가정 내 식생활 지도기능 약화로 학교에서의 영양·식생활 교육 필요
- 나. 전통음식, 향토음식 등의 절기 음식 접할 기회 마련
- 다. 교과과정과 연계한 절기 교육 필요

2. 목적

- 가. 전통 식문화를 체험함으로써 우리나라 식문화의 우수성을 배우고 계승 발전시키고자 하는 능력 배양
- 나. 올바른 전통문화 지식의 습득으로 바람직한 식습관 형성 유도
- 다. 학교 급식의 내실화 도모

3. 절기음식의 정의

절기는 한 해를 24개로 나누며 계절의 변화를 바탕으로 각 철에 나는 서로 다른 음식재료를 특징적인 음식으로 만들어 의미를 부여해 절기에 맞게 먹는 날.
대표적인 절기에는 설날, 한식, 단오, 추석 등이 있음.

4. 운영방법

가. 운영계획

1) 프로그램 운영계획

가) 사전 준비물 수요조사

- ① 담임교사 : 절기에 따른 교육자료
- ② 영양(교)사 : 절기 음식 준비, 절기에 따른 복장, 현수막 등

나) 학급활동

- ① 점심시간 전 학생들에게 절기의 의미 및 유래, 절기 음식 등 안내
- ② 수업시간의 연장으로 식문화 체험활동이 될 수 있도록 분위기 조성

다) 당일 행사 내용

구분	시간	대상	방법	비고
교실배식	해당 절기일	전교생	1. 우리 절기 바로 알기 - 식사 전 절기의 의미, 유래, 절기음식에 대한 간단히 소개 (PPT 및 동영상 활용) 2. 절기 메뉴 식사 3. 식사 후 절기 및 절기음식에 대해 느낀 점 대화하기	
식당배식			2. 우리 절기 바로 알기 - 식당에 내려오기 전 절기의 의미, 유래, 절기음식에 대한 간단히 소개 (PPT 및 동영상 활용) 2. 절기 메뉴 식사 3. 식사 후 교실에 돌아가 절기 및 절기음식에 대해 느낀 점 대화하기 또는 학교 홈페이지, 식당 게시판이나 소리함 이용	

라) 사후관리

- ① 행사내용 및 사진, 학교 홈페이지에 게시

마) 월별 추진일정

구분	실시 일시	해당절기	절기 음식	비고
3월	○○월○○일	삼진날	화전, 떡밤초	
4월	○○월○○일	한식	썩굴레단자, 썩탕	
5월	○○월○○일	단오	차륜병, 수리취떡	
6월	○○월○○일	유두	구절판, 수단	
7~8월	○○월○○일	삼복	삼계탕, 화채	
9월	○○월○○일	추석	토란국, 삼색나물, 송편	
10월	○○월○○일	중양절	화전	
11월	○○월○○일	동지	팥죽, 팔시루떡	
12월	○○월○○일	선달그믐	만둣국, 완자탕	
1~2월	○○월○○일	설날	떡국, 식혜	

바) 소요 예산

물품	내역	방안	소요금액
홍보게시판 및 현수막	○개 * ○○원	급식운영비로 구입	○○○원

나. 홍보방법

- 1) 급식 소식지 및 안내장 활용
- 2) 배너 또는 홍보물 게시
- 3) 학교 홈페이지 통해 안내
- 4) 학내망 메신저를 통한 안내

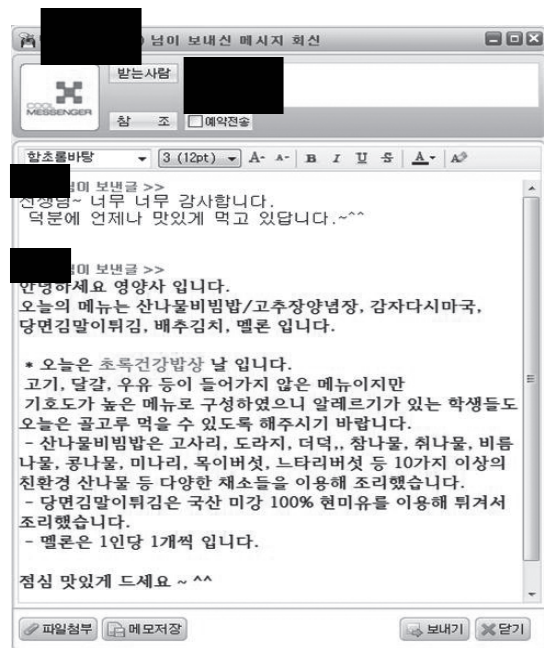
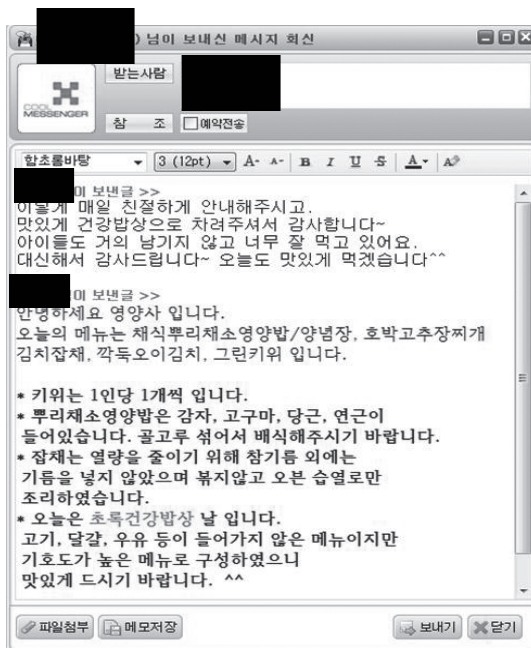
5. 식단

<p><추석> 은행완두콩밥 소고기알토란국⑤⑥ 담양떡갈비구이①②⑤⑥⑩⑫ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨/추석개송편</p>	<p><정월대보름> 혼합잡곡밥⑤ 단호박타락죽②④ 수제함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫ 부럼샐러드①②④⑤⑥⑫⑬ 깍두기⑨</p>	<p><한식> 현미홍국밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 고구마닭볶음탕⑤⑥ 한식떡밤초④⑤⑥ 배추김치⑨</p>
<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 619.3/27.2/257.1/4.8</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 604.8/20.9/206.7/3.8</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 613.9/31/280.4/4</p>

6. 기대효과

- 가. 학생들에게 절기음식 체험을 통해 우리나라 전통음식의 우수성 알기
- 나. 전통식문화 교육을 통해 학교 급식의 의미 이해 및 만족도 제고

[붙임1] ○○ 초등학교 가정통신문 및 학교 메신저



Ⅲ. 싱겁데이 식단

1. 필요성

- 가. 가공식품 발달, 외식문화 증가 등으로 나트륨 과잉 섭취 등 식생활 관련 질병 증가
- 나. 성장기 학생들의 식습관은 성인기 건강에 밀접한 관련이 있으므로 학령기 올바른 식습관 형성 필요

2. 목적

- 가. 나트륨 저감화 실천을 통한 학교급식의 질 향상 도모
- 나. 영양관리 및 식생활 교육 강화를 통한 건강한 식생활 습관 형성

3. 싱겁데이의 정의

나트륨 저감화 실천의 일환으로 운영되어지는 식단으로 단계별로 식단의 나트륨섭취를 저감화 하여 올바른 식생활 및 식품 고유의 맛을 알아볼 수 있도록 정한 날

4. 운영방법

가. 운영계획

1) 프로그램 운영계획

가) 사전 준비물 수요조사

- ① 담임교사 : 나트륨 저감화에 따른 교육자료(유인물) 준비-사전 영양(교)사가 제시
- ② 영양(교)사 : 저 나트륨 식단, 오늘의 국 염도지수 게시



나) 학급활동

- ① 사전 공지를 통해 나트륨 저감화 관련 영상 시청 또는 유인물(교육자료) 읽어보기

다) 당일 행사 내용

구분	시간	대상	방법	비고
교실배식			1. 올바른 식생활 교육 - 식사 전 나트륨 과잉섭취에 따른 문제점, 나트륨 줄이기 관련 PPT 및 동영상 시청 2. 저 나트륨 메뉴 식사 - 배식 시 싱겁게 먹기 노래 들려주기 - 국 선택식 또는 반그릇(국) - 저염, 무염으로 조리한 메뉴 식사 3. 식사 후 교실에서 나트륨을 줄일 수 있는 방법 대화하기	
식당배식	해당 지정일	전교생	1. 올바른 식생활 교육 - 식사 전 나트륨 과잉섭취에 따른 문제점, 나트륨 줄이기 관련 PPT 및 동영상 시청 2. 저 나트륨 메뉴 식사 - 배식 시 싱겁게 먹기 노래 들려주기 - 국 선택식 또는 반그릇(국) - 저염, 무염으로 조리한 메뉴 식사 3. 식사 후 교실에 돌아가 나트륨줄이기에 대해 느낀 점 대화하기 또는 학교 홈페이지, 식당 게시판이나 소리함 이용	

라) 사후관리

- ① 싱겁데이 식단 관련 사진, 학교 홈페이지 게시

마) 월별 추진일정

구분	실시 일시	주제 (예시)	싱겁데이 메뉴	비고
3월	○○월○○일	소금과 나트륨이란?	무염한우육전	
4월	○○월○○일	나트륨 목표섭취량 바로알기	무염단호박꿀조림	
5월	○○월○○일	왜 싱겁게 먹어야 하는가	저염비빔야채만두	

구분	실시 일시	주제 (예시)	싱겁데이 메뉴	비고
6월	○○월○○일	한국인이 자주먹는 음식속 나트륨	저염애호박달걀전	
7~8월	○○월○○일	나트륨 줄이기 영상 시청	반그릇사골된장국	
9월	○○월○○일	나트륨 과잉섭취 문제점	저염돈육불고기	
10월	○○월○○일	나트륨 줄이기 영상 시청	저염단호박샐러드	
11월	○○월○○일	가공식품속 나트륨	반그릇황태떡국	
12월	○○월○○일	나트륨 줄이기 영상 시청	반그릇해물탕	
1~2월	○○월○○일	싱겁게 먹기 실천방법	무염단호박꿀조림	

나. 홍보방법

- 1) 급식 소식지 및 안내장 활용
- 2) 배너 또는 홍보물 게시
- 3) 학교 홈페이지 통해 안내
- 4) 학내망 메신저를 통한 안내

5. 식단

		
<p>현미녹차카테킨밥 반그릇해물탕⑤⑥⑧⑨ 무염한우육전①⑤⑥ 무염단호박꿀조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨</p>	<p>찰보리밥 반그릇사골우거지된장국⑤⑥⑧⑨ 저염비빔야채만두⑤⑥⑩ 저염애호박달걀전①⑤⑥ 열무김치</p>	<p>홍국밥 반그릇황태떡국①⑤⑨ 저염돈육불고기⑤⑥⑩ 저염단호박샐러드①②⑤ 배추김치⑨</p>
<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 598.1/30/321.2/7.1</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 627.3/22.4/281.5/3.4</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 618.9/23.8/277/2.7</p>

6. 기대효과

- 가. 영양 및 식생활 교육의 강화를 통한 건강한 식습관 형성
- 나. 저염식단 개발, 염도 조절 등 다양한 노력을 통한 학교급식의 질 향상
- 다. 과학적이고 건강지향적인 영양관리로 학생의 건강증진 및 자기 건강관리 능력 배양

7. 각종양식

[붙임1] ○○○○학교 김치염도 공문

주소: 경기도 [] 시 [] 구 [] 동 [] 로 [] 번 [] 호 [] / [] 빌딩 [] 층 [] 호

소 속 : [] 관 [] 동 [] 소 [] 학 [] 교

문서번호 : [] ([] 과) 201503025-01

수 신 : [] 점

제 목 : 저사 제품 저염식 입증 관련

귀사의 무궁한 발전을 진심으로 기원합니다.

- 저희 [] 식품은 매일 품질배추 및 완재품의 염도 측정을 통해서 자사 기준(품질배추 1.3±0.3, 1.8±0.3)에 적합한지를 체크하고 있습니다.
- 저희 김치가 타김치에 비해서 저염식이라는 것을 입증할 수 있는 염도측정 데이터를 보내드리겠습니다.

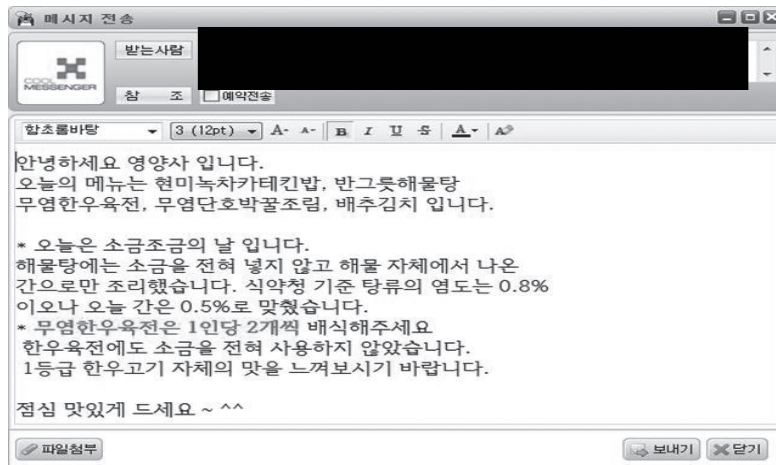
첨부: [] 염도측정 데이터

[] 대표 []

[] 식품 염도측정 데이터

날짜	제품명	염도
2015.3.16	포기김치	1.58
	맛김치	1.8
	약두기	1.7
2015.3.17	포기김치	1.54
	총각김치	1.83
	맛김치	1.8
	약두기	1.81
2015.3.18	포기김치	1.94
	약속성 포기김치	1.91
	숙성 포기김치	1.90
2015.3.19	포기김치	1.71
	맛김치	1.81
2015.3.20	포기김치	1.59
	맛김치	1.71
	약두기	1.73
2015.3.23	포기김치	1.51
	맛김치	1.72
2015.3.24	포기김치	1.59
	맛김치	1.71
	약두기	1.64
2015.3.25	포기김치	1.61
	맛김치	1.59
	약두기	1.71

[붙임2] ○○○○학교 학내메신저를 통한 안내 예시



IV. 채식의 날 식단

1. 필요성

- 가. 육식 위주의 불균형된 식습관으로 인해 소아비만, 소아당뇨병 등 학령기 및 청소년기 생활습관병 증가
- 나. 녹색식생활 실천으로 환경 보호에 대한 경각심 필요

2. 목적

- 가. 채식에 관한 영양지식의 습득으로 바람직한 식습관 형성 유도

3. 채식의 날 정의

육류 및 가공식품 위주의 서구화된 식생활로 인해 채소 기피현상이 높아짐에 따라 채식 섭취의 중요성을 알리고 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 하는 날

4. 운영방법

가. 운영계획

1) 프로그램 운영계획

- 가) 사전 준비물 수요조사
 - ① 담임교사 : 채식의 날 사전 교육 안내
 - ② 영양(교)사 : 채식 식단, 채식 관련 홍보물
- 나) 학급활동
 - ① 사전 공지를 통해 채식의 중요성 관련 영상 시청 또는 교육자료(유인물) 읽어보기
- 다) 당일 행사 내용

구분	시간	대상	방법	비고
교실배식	해당 지정일	전교생	1. 채식 식생활 교육 - 식사 전 채식의 장점, 육식 과잉에 따른 문제점 등 관련 PPT 및 동영상 시청 2. 채식 메뉴 식사 - 피급식자가 선호하는 조리법 또는 기호도가 높은 메뉴를 제공하여 채식 메뉴에 긍정적인 인식을 심어주도록 함 3. 식사 후 채식 메뉴로 식사한 소감 이야기 나누기	

구분	시간	대상	방법	비고
식당배식	해당 지정일	전교생	1. 채식 식생활 교육 - 식사 전 채식의 장점, 육식 과잉에 따른 문제점 등 관련 PPT 및 동영상 시청 2. 채식 메뉴 식사 - 피급식자가 선호하는 조리법 또는 기호도가 높은 메뉴로 제공하여 채식 메뉴에 긍정적인 인식을 심어주도록 함 3. 식사 후 교실에 돌아가 채식 메뉴로 식사한 소감 대화하기 또는 학교 홈페이지, 식당 게시판이나 소리함 이용하여 이야기 하기	

라) 사후관리

① 채식의 날 관련 사진 학교 홈페이지 게시

마) 월별 추진일정

구분	실시 일시	주제 (예시)	채식의 날 메뉴	비고
3월	○○월○○일	생활습관병이란		
4월	○○월○○일	채식의 중요성		
5월	○○월○○일	잘못된 식습관과 음식물쓰레기		
6월	○○월○○일	친환경 농산물 및 인증제도		
7~8월	○○월○○일	다양한 채식법		
9월	○○월○○일	다양한 채소이름 알기		
10월	○○월○○일	건강한 밥상		
11월	○○월○○일	제철채소와 과일		
12월	○○월○○일	컬러푸드테라피		
1~2월	○○월○○일	건강한 식생활실천		

나. 홍보방법

- 1) 급식 소식지 및 안내장 활용
- 2) 배너 또는 홍보물 게시
- 3) 학교 홈페이지 통해 안내
- 4) 학내망 메시지를 통한 안내

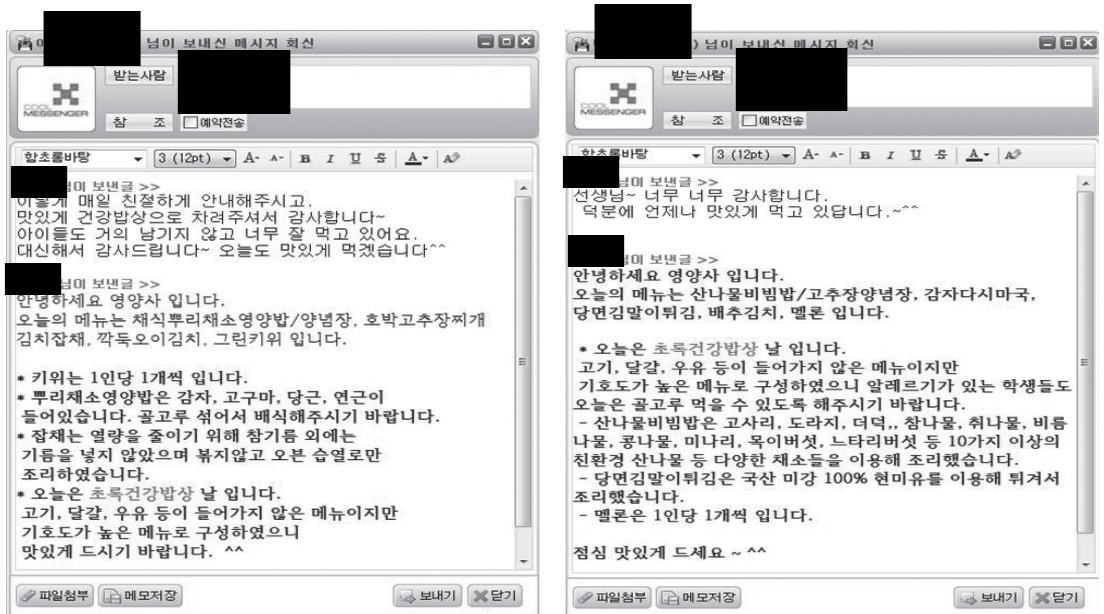
5. 식단

		
콩드레콩나물밥⑤⑥⑬ 미니잔치국수①⑤⑥⑧⑨⑬ 단호박고구마탕⑤ 배추겉절이⑨ 캠밸포도	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑫ 미역된장국⑤⑥ 버섯가지탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 제주감귤	채식비빔밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 수제두부커들렛①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 친환경참외
* 에너지/단백질/칼슘/철분 567.3/18.2/345.1/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철분 585.6/22.4/362.6/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철분 606.2/24.5/392.7/4.3

6. 기대효과

- 가. 영양 및 식생활 교육의 강화를 통한 건강한 식습관 형성
- 나. 채식의 우수성을 알리고 배려와 나눔 문화 조성

[붙임1] ○○○○학교 학내메신저를 통한 안내 예시



※ 참고문헌

1. 강진경, "단체급식업체의 이벤트 마케팅 전략수행 실태조사와 참여속성요인 분석". 연세대학교 생활환경 대학원, [2003]
2. 절기음식이란 (문화콘텐츠닷컴 (문화원형백과 한국의 24절기), 2006. 한국콘텐츠진흥원)

만/든/사/람/들

지 도

이진규 (경기도교육청 행정국장)

이경익 (경기도교육청 교육급식과장)

기 획

신점연 (경기도교육청 교육급식담당 사무관)

이의옥 (경기도교육청 장학사)

구다니엘 (평촌경영정보고등학교 영양교사)

집필 · 편집위원

방승경 (정왕초등학교 영양교사)

최영미 (양도초등학교 영양사)

박혜경 (동탄중앙초등학교 영양교사)

장미선 (구미초등학교 영양교사)

조우상 (백송초등학교 영양교사)

조영선 (원미중학교 영양교사)

민영진 (문산고등학교 영양사)