



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

# 가정통신문

2022-042호(6월 29일)

안 성 중 고 등 학 교

http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구랑천로 149 ☎ 교무실 323-0115 ☎ 급식실 323-3180



## 여름철 영양관리

여름철에는 누구나 식욕이 줄고 몸이 나른해지며 저항력이 떨어져 설사, 체중감소 등 갖가지 질병을 유발하게 되므로 평소보다 영양관리에 신경을 써야 합니다. 영양 균형을 위해 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 합니다. 따라서 규칙적인 식사와 일정한 식사량이 필요합니다. 또한 날씨가 덥고 습기가 많은 날씨로 식중독 위험이 높아 개인위생을 철저히 하여 여름철에 발생하기 쉬운 질병을 미리 예방합니다.

### 개인위생관리



손을 깨끗이  
씻도록 합니다.



끓인 물을  
섭취하도록 합니다.



식사 후 칫솔질을  
생활화 합니다.



불량식품은 사먹지  
않도록 합니다.



찬 음식이나 간식을  
많이 먹지 않습니다.



날 음식을 피하고,  
익혀 먹도록 합니다.

### 여름철 필요한 영양소

#### 단백질

단백질을 섭취하여 체력을 보강하고 영양의 균형이 깨지지 않도록 합니다.



#### 단백질이 많은 식품

콩, 육류, 생선류, 유제품, 달걀흰자 등

#### 비타민

다양한 제철 과일과 채소를 통해 충분한 비타민을 섭취하도록 합니다.



#### 비타민이 많은 식품

녹황색 채소, 버섯, 제철과일 등

#### 물

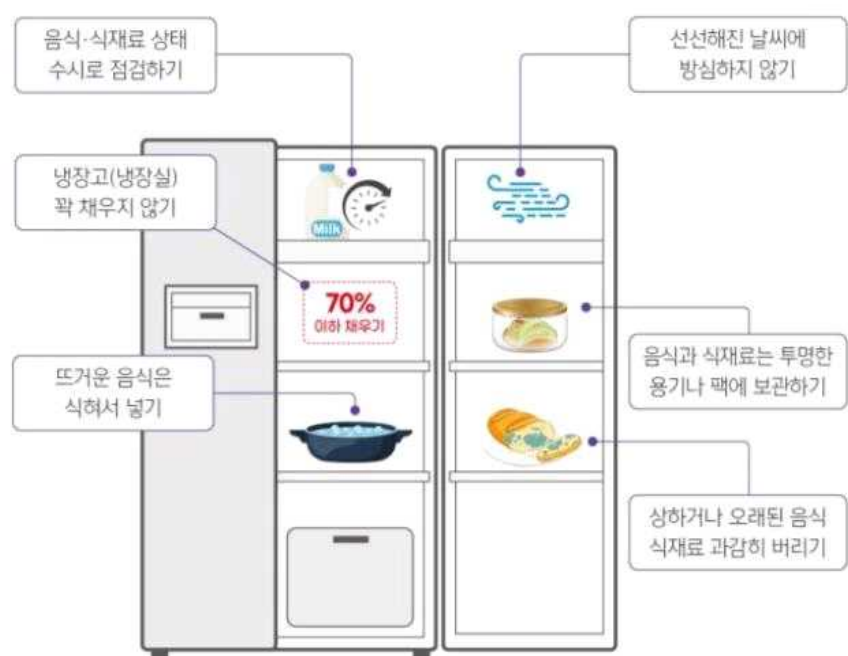
식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로 수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지 않도록 합니다.



### 여름철 식사 시 유의할 점

- ✓소화가 잘 되는 음식을 섭취하고 과식은 피합니다.
- ✓채소를 충분히 먹도록 합니다.
- ✓규칙적으로 1일 3회 식사를 합니다.
- ✓물을 충분히 마시도록 합니다.  
(많은 양의 물을 한꺼번에 마시는 것보다 20~30분 간격으로 조금씩 마시는 것이 좋아요.)
- ✓수박, 토마토, 복숭아 등 여름 과일을 자주 먹어 수분과 비타민을 충분히 섭취하도록 합니다.

### 우리집 냉장고는 이렇게 사용해요!





## 7-8월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자 등 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \* 배추김치(김치,고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

\* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락 : 국내산 \* 꽃게 : 중국산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 \*

\* 수산물 가공품 : 수입산

\* 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

7/1 **Fri**

작은밥  
신전떡볶이(치즈)(2.5.6.13.)  
감자튀김&게장(5.6.12.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
오라떼(안)(11.)  
치킨버거(1개)1(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
995.1/28.3/181.2/12.8

7/4 **Mon**

참치김치볶음밥(5.6.9.10.13.)  
아욱된장국(5.6.9.13.18.)  
제육간장불고기(5.6.10.13.18.)  
양상추샐러드(드레싱)(5.6.13.)  
달걀구이(중)(5.6.12.13.15.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
요거트\*시리얼(중)(2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
890.5/53.5/228.9/4.9

7/5 **Tue**

혼합잡곡밥1(5.)  
순대국(2.5.6.9.10.13.16.)  
잡채(안)(1.5.6.8.10.13.18.)  
부추오이무침(중)(5.6.)  
오징어까스\*타르소스(1.5.6.13.17.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
과일화채1(2.5.11.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
804.1/32.3/146.8/4.4

7/6 **Wed** 수다날

채소볶음밥&김가루(5.13.)  
뽕로요구르트(중)(2.)  
양송이소프(중)(2.5.6.13.16.)  
토마토미트스파게티  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
수제오이피클(안)(13.)  
미니버거1(1.2.5.6.10.12.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
797.3/29.4/202.1/4.1

7/7 **Thu**

혼합잡곡밥1(5.)  
쇠고기육개장(5.6.13.16.)  
시금치나물(중)  
묵은지달볶음탕(5.6.9.13.15.18.)  
해물파전(1.5.6.9.13.17.18.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
자두(중)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
808.4/46.7/371.9/5.4

7/8 **Fri**

중화제육덮밥(5.6.10.13.17.)  
계란후라이(1.5.13.)  
어묵국(중)(1.5.6.9.13.16.)  
장아찌(13.)  
목화송이방울탕수육&간장소스  
(1.5.6.8.9.10.13.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
893.1/41.6/201.8/9.6

7/11 **Mon**

혼합잡곡밥1(5.)  
쇠고기미역국(중)(13.16.)  
파채콩나물무침(중)(5.6.)  
순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.)  
수제치킨커렛\*파일소스(안)  
(1.2.5.6.12.15.16.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
우유미숫가루1(2.5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
642.4/23.8/284.1/5.8

7/12 **Tue**

혼합잡곡밥1(5.)  
돼지고기김치찌개(5.9.10.13.)  
부추오이무침(중)(5.6.)  
해물우동볶음  
(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18.)  
오리훈제구이(중)  
깍두기(중)(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
780.4/36.9/115.1/4.1

7/13 **Wed** 수다날

김가루참치김치주먹밥  
(1.2.5.6.9.10.13.15.18.)  
냉소바7(1.3.5.6.7.9.13.18.)  
양배추샐러드-소스(1.5.6.13.)  
고구마치즈돈까스  
(1.2.5.6.10.12.13.16.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
후레쉬업 주스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
1094.7/39.3/211.7/5.7

7/14 **Thu**

혼합잡곡밥1(5.)  
부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.)  
버섯불고기(중)(5.6.10.13.18.)  
청포묵숙주무침(중)(5.6.13.)  
임연수어구이6(5.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
770.2/47.5/183.9/6.4

7/15 **Fri**

작은밥  
닭다리눅두죽7(13.15.)  
계란말이&게장(1.5.12.13.)  
오징어야채무침(5.6.13.17.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
깍두기(중)(9.13.)  
양파요구르트(안)(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
684.9/45.1/158.5/3.5

7/18 **Mon**

제육치즈밥버거  
(2.5.6.9.10.13.16.)  
쌀국수(중)(1.5.6.9.13.18.)  
단무지부추무침4  
춘권튀김\*칠리소스  
(1.5.6.10.12.13.16.18.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
포도주스(안)(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
941.8/37.5/277.4/4.4

7/19 **Tue**

단호박카레라이스  
(2.5.6.10.12.13.16.17.)  
매운콩나물국1(5.6.13.)  
감자고로케(안)(1.2.5.6.10.12.16.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
또띠아치즈소시지를(안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
청포도에이드(수제)1(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
796.3/31.5/158.7/4.2

7/20 **Wed** 방학식



8/18 **Thu** 개학식

혼합잡곡밥1(5.)  
한우설렁탕\*소면(1.5.6.13.16.)  
두부조림(중)(5.6.10.13.)  
오징어김치전(중)(1.6.9.17.)  
깍두기(중)(9.13.)  
허니버터브레드1(1.2.5.6.13.)  
엔요 요구르트(안)(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
748.5/35.9/245.7/4.2

8/19 **Fri**

김주먹밥(안)(5.6.13.)  
단호박크림스프(2.5.6.13.16.)  
로제스파게티(중)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
감골오렌지주스(중)(13.)  
해쉬브라운피자  
(2.5.6.10.12.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
967.5/20.3/265.8/4.1

8/22 **Mon**

혼합잡곡밥1(5.)  
건새우아욱국(중)(5.6.9.13.18.)  
가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)  
매운떡돼지갈비찜7(2.5.6.10.13.)  
느타리애호박볶음(중)(5.13.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
마늘빵(식빵)7(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
875.8/39.7/270.6/4.4

8/23 **Tue**

혼합잡곡밥1(5.)  
목살김치찌개(중)(5.9.10.13.)  
부추겉절이(중)(5.6.)  
순살안동찜닭(중)(5.6.13.15.)  
깍두기(중)(9.13.)  
한라봉에이드(안)  
화이트떡볶이7(2.10.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
818.2/36.7/114.2/3.5

8/24 **Wed** 수다날

김치볶음밥7(2.5.6.9.10.13.)  
잔치국수(중)(1.5.6.9.13.18.)  
비비고만두(안)(1.5.6.15.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
오이지무침(13.)  
요구르트(안)(2.)  
와플-생크림1(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
765.2/22.1/233.6/7.2

8/25 **Thu**

혼합잡곡밥1(5.)  
김치수제비국7(5.6.9.13.)  
보쌈(중)(5.6.10.13.18.)  
무말랭이무침(중)(5.6.)  
졸면야채무침1(5.6.13.)  
깍두기(중)(9.13.)  
사과주스(안)(13.)  
상추,깻잎,쌈장(안)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
928.5/37/297.9/5.1

8/26 **Fri**

유부미소된장국1(5.6.13.)  
깻잎순나물(중)(5.6.)  
치킨마요덮밥7(1.5.6.13.15.)  
소이떡이((5.6.10.12.13.15.16.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
피크닉(안)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
815.3/46.7/258.1/4.9

8/29 **Mon**

혼합잡곡밥1(5.)  
쇠고기미역국(중)(13.16.)  
새송이떡갈비조림&깻잎채(중)(2.5.6.10.13.15.16.18.)  
도토리묵상추무침(5.6.13.18.)  
오리불고기(중)(5.6.13.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
오렌지에이드(수제)1(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
898.5/36/149.8/5.3

8/30 **Tue**

혼합잡곡밥1(5.)  
팜뽕순두부찌개(1.5.6.8.9.13.17.18.)  
계란찜(중)(1.9.13.)  
실곤약야채무침(중)(5.6.13.)  
수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
779.8/34.7/202/6.4

8/31 **Wed** 수다날

채소볶음밥&김가루(5.13.)  
김치꼬치어묵우동(1.5.6.7.9.13.16.18.)  
시금치나물(중)  
매실쥬스(5.13.)  
치즈떡볶이(중)(1.2.5.6.13.16.18.)  
김말이튀김&치즈볼(1.2.5.6.16.18.)  
배추김치(중식)(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
823/29.5/289.1/9.7

