올바른 식습관으로
건강을 지키는
번암 어린이

7,8월 영양 소식

문의처 : 급식관리실 ☎ 063-353-0122

발행인 : 교 장
살핀이 : 교 감
만든이 : 영양교사
발행처 : 번암초등학교

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '**식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환**'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

<식중독 예방 6대 수칙>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 건어물(멸치,다시마)를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.

5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

흐르는 물에 **30초 이상 비누**로 손 씻기

8/26 Fri

현미밥
콩국수(1.5.6.13.)
가래떡돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)
깻잎나물볶음(13.)
고추전(1.5.6.13.)
배추김치(9.13.)
자두
* 에너지/단백질/칼슘/철
1001.1/51.1/451.6/7.7

8/29 Mon

현미밥
도토리묵냉국(5.6.9.16.)
참나물유자무침(13.)
묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.)
멘치카츠(1.2.5.6.13.15.)
참스테이크소스(5.6.12.13.)
무생채
초코파운드케이크(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
832.1/43.3/182.3/7.3

8/30 Tue

차조밥
호박두부된장찌개(5.6.13.16.18.)
돼지고기수육(5.6.10.)
파채상추겉절이(5.6.13.18.)
사과황도샐러드(5.11.13.)
해물김치전(5.6.9.12.13.17.)
배추김치(9.13.)
쌈장(5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
641.8/33.8/260.5/4.4

8/31 Wed 수다날

참치김치마요주먹밥(1.5.9.13.)
열무냉국수(1.5.6.13.)
갈비만두(1.5.6.10.18.)
어린잎양상추샐러드(5.6.)
간장불고기(5.6.10.12.13.18.)
배추김치(9.13.)
블루베리드레싱(1.2.5.6.)
초간장소스(5.6.13.)
멜론
* 에너지/단백질/칼슘/철
788.9/39/190.9/8

복날은 **음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복**으로, 우리가 몹시 더운 날씨를 가리켜 '**삼복더위**'라고 말하는 이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.

7~8월 학교급식 식단 안내

◇ 번암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
* 쌀: 장수군 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기/가공품:국내산(한우)
* 고등어,오징어,꽃게,아귀/가공품:국내산
* 갈치/가공품:세네갈산,
* 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품: 원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 참조기, 낙지, 주꾸미 사용 안 함!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

7/1 Fri 생일밥상	7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed 수다날	7/7 Thu	7/8 Fri
혼합15곡밥(5.) 바지락미역국(5.6.13.18.) 오이양파무침(5.6.13.) 순살닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 고감콘고로케&소스(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 506.7/25.2/101.9/3.6	보리밥 얼갈이된장국(5.6.) 해물파전(5.6.9.17.) 돼지고기바베큐구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 쌈장(5.6.13.) 열대과일생크림샐러드(5.13.) 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 632/33.1/340.3/4.7	차조밥 닭개장(5.6.13.15.) 김치볶음&찐두부(5.6.9.13.) 깻잎나물볶음(13.) 바싹불고기/파채(5.6.10.13.18.) 무생채 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 757.6/36/325/6.1	장조림버터볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 참나물유자무침(13.) 매콤떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 오징어가스(1.5.6.17.) 배추김치(9.13.) 수박 타르소스(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1143.1/40.9/245.7/5.4	혼합15곡밥(5.) 무채콩나물국(5.13.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.16.18.) 청경채나물무침(5.6.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 백김치(9.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.1/30.2/136.5/3.4	보리밥 한우육개장(1.13.16.) 토마토샐러드(5.6.12.) 견과류멸치볶음(4.5.6.13.14.19.) 대패오리간장불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 자두음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.9/29/138.6/3.8
7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu	7/15 Fri 초복밥상	
콩나물밥(5.6.13.16.18.) 바지락순두부찌개(5.6.10.18.) 청경채겉절이(13.) 고추장불고기(5.6.10.13.18.) 녹두전(6.9.10.) 배추김치(9.13.) 간장양념장(5.6.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.8/38.2/206.7/5.2	혼합15곡밥(5.) 곰탕&당면사리(5.13.16.) 치커리사과무침(13.) 해물볶음우동(5.6.9.13.16.17.18.) 순살삼치구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.5/24.5/119.9/3.6	소고기김주먹밥(13.16.) 냉메밀국수(3.5.6.13.) 꼬들단무지무침 등심돈가스(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 브라운소스(5.6.12.13.) 구슬치즈샐러드(1.2.5.6.12.) 호두타르트(1.2.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 899/32.1/146.7/3.2	기장밥 김치수제비국(1.5.6.9.13.) 오이초무침(5.6.13.) 한우버섯불고기(5.6.8.13.16.18.) 브로콜리맛살전(1.5.6.8.) 무생채 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.2/32.5/187.7/5.1	현미밥 닭다리삼계탕(13.15.) 갈치감자조림(5.6.) 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) 깍두기(9.13.) 배추겉절이(13.) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.3/31.7/111.2/3.3	
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 방학식	7/21 Thu 여름방학	7/22 Fri 여름방학	
곤드레밥 우렁된장찌개(5.6.10.13.18.) 돈사태떡찜(5.6.10.13.18.) 오징어김치전(5.6.13.17.) 백김치(9.) 무생채 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/40/354/4.7	칼슘찹쌀밥 돼지국밥(5.9.10.13.) 청경채나물무침(5.6.) 숯불향파채오리훈제볶음(5.6.12.16.18.) 깍두기(9.13.) 마카롱(1.2.6.) 청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/28.9/148.8/2.7				

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/beonam -〉 학교소식 -〉 영양소식 -〉급식게시판
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!