



“꿈과 사랑이 넘치는 행복한 학교” 가정통신문

제 2025 - 호
발송일 2025. 05. 01.
발송처 부안고등학교

관인생략

제 목

5월 영양소식지

☀ 나들이철 식중독 예방 방법

▶ 나들이철 식중독 발생원인

온도가 높을수록, 노출시간이 길수록 식중독균 수는 빠르게 증가합니다. 위험 온도(5~60°C)에서 음식물이 2시간 이상 노출되는 경우, 병원성 대장균 등 식중독균 수가 급증합니다.

▶ 나들이철 식중독 예방법

- 조리 전 올바른 손 씻기!
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 위생적으로 만들기
 - 과일, 채소류는 흐르는 물로 3회 이상 깨끗이 씻기
 - 음식은 중심부(75°C, 1분 이상)까지 완전히 익혀 먹기
 - 조리 시, 깨끗이 손 씻고 장갑 착용하여 만들기
- 구분해서 담기
 - 따뜻한 식품과 차가운 식품은 별도 용기에 각각 따로 담기(예:김밥과 과일)
- 장시간 상온 보관한 식품 폐기하기
 - 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관한 음식은 먹지 않고 폐기하기



[자료출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라]

☀ 생활정보(Q&A)

- Q : LMO와 GMO의 차이는 무엇일까요?
A : LMO와 GMO는 통상 같은 의미로 혼용되어 사용됩니다. LMO는 살아있음(Living)을 강조하는 용어로서 생식과 번식을 할 수 있는 유전자 변형 생물체이고, GMO는 생식과 번식을 하지 못하는 유전자 변형 생물체까지 모두 포함하는 개념입니다. 유전자가 변형된 ‘콩’은 LMO이자 GMO이고, 이 콩으로 만든 두부는 GMO인 것입니다.
- Q : 씨없는 수박은 유전자 변형 과일일까요?
A : 씨없는 수박은 다른 생물체의 유전자를 인위적으로 도입하지 않고 육종 기술을 활용하여 개발된 종자로 만들어지기 때문에 유전자변형 과일이 아닙니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라]

☀ 카페인 음료 과다섭취 주의

코카페인 음료는 100ml당 카페인 15mg 이상을 함유한 음료입니다. 고카페인 음료를 과다 섭취할 경우 가슴 두근거림, 수면장애, 두통 등의 부작용이 발생할 수 있어, 섭취에 주의가 필요합니다.

▶ 카페인 섭취 줄이기 실천방법

- 고카페인 함유 주의 표시 확인하기
- 하루 한 캔이면 충분해요!
(청소년 최대 일일 섭취 권고량 150mg/60kg)
- 과다 섭취를 주의하세요!
- 과다섭취 시 가슴 두근거림, 수면장애, 두통 등의 부작용 발생



카페인 섭취 줄이기 실천방법

- 1 고카페인 함유 주의 표시 확인하기
- 2 하루 한 캔이면 충분해요!
청소년 최대일일섭취권고량 150mg/60kg
- 3 과다 섭취를 주의하세요!

[자료출처 : 식품의약품안전처 블로그]

☀ ‘면역력이 중요한 이 시점!

면역력 강화할 수 있는 메뉴로 면역력 UP!

5월 제철식품 시 금 치	
추천 식 단	수수밥, 열무된장국, 시금치소스연어스테이크, 두부강정, 구운마늘연근조림 
면역 정보	“면역력 up! : 시금치” 시금치에는 다양한 영양소가 풍부하게 함유되어 있지만, 이 중 으뜸인 것은 베타카로틴이다. 시금치는 100g당 무려 2.87μg의 베타카로틴을 함유하고 있는데 이는 채소 중 가장 많은 것이다. 베타카로틴은 우리 몸에서 항산화 작용을 해 활성산소를 제거하고 각종 암과 피부병을 예방하는 데 효과적이다.
레 시 피	1. 시금치는 깨끗이 손질하여 크림소스재료 (휘핑, 우유, 파마산치즈가루, 다진마늘)와 함께 넣어 곱게 간다. 2. 연어는 올리브유(3큰술), 머스터드(1작은술), 후춧가루를 뿌려 밑간한다. 3. 180°C로 예열한 오븐에 연어를 넣고 10분간 돌린 뒤 노릇해지면 뒤집어 5분간 더 익힌다. 4. 올리브유(2큰술)를 둘러 마늘, 대파를 넣어 2분간 볶는다. 5. 먹시에 간 시금치를 넣어 살짝 걸쭉해질 때까지 끓인 뒤 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.

[자료 출처 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품올바로]



5월 학교급식 식단 안내



				5/1 Thu	5/2 Fri
				친환경쌀밥 메밀국수 햄도넛 양념소고기 삼배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,710.2/57.1/150.2/5.5	친환경쌀밥 계란국 육계란말이 배추김치 미니불고기버거 초코브라우니젤라또 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,772.5/77.6/697.0/11.2
5/5 Mon 어린이날	5/6 Tue 대체공휴일	5/7 Wed	5/8 Thu	5/9 Fri	
		부타동(크그릇) 미소냉국 양념새우살 마요소스 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,079.5/51.2/147.1/3.7	찰흙미밥 감자수제비 양배추찜/쌈장 배추김치 초코볼&크런치요거트 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,077.9/52.7/155.3/3.3 희망, 건강, 사랑을	인텔리카레라이스 냉이된장국 사과치커리무침 단구마치즈블력카츠 고구마치즈블력카츠 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 890.9/34.7/239.9/8.1	
5/12 Mon	5/13 Tue	5/14 Wed	5/15 Thu	5/16 Fri	
친환경쌀밥 육개장 콩나물파무침 마파두부 고등어구이 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 989.6/47.3/258.7/5.7	친환경쌀밥(적은량) 단호박크림스프 투움바파스타 모듬피클 치킨텐더샐러드 배추김치 부시맨&망고스프레드 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,774.4/59.0/290.6/6.1	찰흙미밥 돼지갈비김치찜 고사리나물무침 생선까스&크리미어니 양념소스 추어떡꼬치 얼무김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,260.2/56.4/243.7/3.9	찰보리밥 고추장계란찜 사래기찜닭 애호박새송이볶음 배추김치 말기크림롤케이크 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,264.2/56.1/252.5/7.1 생생, 감사합니다	김가루밥 돈코츠라멘 오이토마토무침 가다랑어타코야끼 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 2,008.6/77.3/581.3/4.8	
5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed	5/22 Thu	5/23 Fri	
치킨마요덮밥 냉메밀소바 청경채무침 감자채볶음 깍두기 오징어어묵바 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 622.8/34.8/194.0/5.3	친환경쌀밥 닭곰탕 도토리묵상추무침 오징어볶음 육원전 배추김치 메이플피칸파이 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,016.2/38.0/132.2/3	얼무비빔밥 청국장찌개 오이부추무침 청양크림함박스테이크! !! 말갈후라이 배추김치 샤인머스캣요구르트 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철	찰보리밥 콩나물찜 고등어무조림 소시지야채볶음 배추김치 불고기피자 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,371.8/64.9/367.4/4.2	날치알김치볶음밥 마라탕 단무지무침 유린기 배추김치 골드파인애플 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,217.8/41.2/127.5/2.4	
5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Wed	5/29 Thu		
찰보리밥 굴림만두국 시리얼양배추샐러드 *춘천식닭갈비 미역줄기볶음 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,070.8/49.6/163.9/5.6	찰현미밥 건새우미역국 고추장두부조림 냉이샐러드 숙주미나리무침 제육볶음 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,153.0/58.1/308.9/4.6	찰보리밥 동글순두부찌개 취나물무침 해물볶음우동 눈육참스테이크 배추김치 왕포도알아이스크림 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,273.5/59.4/247.6/4.6	구운김(함초) 콩나물밥&양념장 감자튀김 중추시어무침 아몬드닭강정 배추김치 감귤&하라봉주스 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,003.3/50.2/145.8/3.7		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

※ 알레르기정보
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보
 부안고등학교 홈페이지 (<http://www.puan.hs.kr/>) → 알림마당 → 급식알림 → 이달의 식단 *급식게시판