

벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다.  
즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양  
정보가 우리에게 도움이 될까요? 선생님과 함께  
알아봅시다.

### 식중독을 조심해요



#### - 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나  
유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을  
말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에  
걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

#### - 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납  
니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의  
증상도 나타납니다.

#### - 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	취, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 끓은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

#### - 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히  
익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을  
기억해요.

### 식품을 올바르게 보관해요





식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해  
손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로  
**식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방  
먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나  
아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에  
먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로,  
라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고  
감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는  
사실!

### 기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로  
가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을  
끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리  
에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

#### 기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리

 사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
 감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
 초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
 꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라/ 시어도어 C 듀머스 / 롤러  
코스터



## 7월 학교급식 식단 안내



### ◇ 청원초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:국내산 친환경쌀
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기:국내산 (7/22 고등어: 노르웨이산)
- \* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
- \* 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산
- \* 수산물가공품:국내산
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

7/1 <b>Mon</b>	7/2 <b>Tue</b>	7/3 <b>Wed</b> 수다날	7/4 <b>Thu</b>	7/5 <b>Fri</b>
친환경기장밥 소고기미역국(5.6.16) 잡채(5.6.10.13) 완주떡갈비*어린이채소(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 아이스떡(크림)(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.7/27.1/170.6/4.3	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 굴뱅이야채무침(5.6.13) 야채계란말이(1.5) 깍두기(9) 미니김 * 에너지/단백질/칼슘/철 475.3/25.9/168.8/3.4	추가밥 잔치국수*양념장.(1.5.6) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 오징어도라지초무침(5.6.13.17) 얼갈이배추겉절이(5.6.9.13) 키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 602.5/23.1/190.1/2.8	친환경칼슘찜쌀밥 호박잎된장국(5.6) 올방개묵김가루무침(5.6) 상추쌈*쌈장(5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.6/32.6/314.9/4.2	친환경차조밥 육개장(16) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 햄계란전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 앞새앙금절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.4/30.0/165.5/2.5
7/8 <b>Mon</b>	7/9 <b>Tue</b>	7/10 <b>Wed</b> 수다날	7/11 <b>Thu</b>	7/12 <b>Fri</b>
친환경현미밥 들기름막국수(3.5.6.13) 황태무국(1) 열무된장무침(5.6) 순살닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/36.5/202.9/3.8	친환경찰보리밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 깍아낸나물-새우까스*치폴레소스(1.5.6.9) 깍두기(9) 열대과일샐러드(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.9/20.7/204.9/2.5	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 썩갠어묵국(1.5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 김말이오분구이(1.5.6.16) 슈크림빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 647.6/20.7/174.5/7.6	친환경잡곡밥(5) 콩나물두부국(5.6) 어묵볶음(1.5.6) 치킨칩스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 방울카프레제샐러드(2.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/24.4/215.1/2.5	친환경서리태밥(5) 감자버섯들깨탕 매콤갈비찜(5.6.10.13) 가지무침(5.6) 두부구이*양념장(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/30.2/175.9/3.6
7/15 <b>Mon</b> 초복	7/16 <b>Tue</b>	7/17 <b>Wed</b> 수다날	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b>
친환경잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(죽)(15) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 수박 야채스틱*쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.1/31.7/83.2/3.1	친환경기장밥 등뼈감자탕(5.6.10) 파리고추메추리알장조림(1.5.6.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 배추김치(9) 딸기잼파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.1/31.0/155.1/3.2	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부미소장국(5.6) 단무지무침 닭강정(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 600.0/30.2/213.0/2.6	친환경흑미밥 맑은콩나물국.(5) 명엽채조림(5.6.13) 온두부(5) 돈육김치볶음(5.9.10) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.7/26.8/220.7/2.6	친환경현미밥 메밀비빔국수(3.5.6.13) 청국장찌개(5.9) 수육(10) 오이고추된장무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/34.8/149.9/3.8
7/22 <b>Mon</b> 채식의날	7/23 <b>Tue</b>	7/24 <b>Wed</b> 수다날	7/25 <b>Thu</b>	7/26 <b>Fri</b>
친환경오색미밥 순두부찌개(5.6) 건파래볶음(13) 고등어구이(완)(5.6.7.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.5/24.9/123.7/2.8	친환경칼슘찜쌀밥 계란파국(1) 무채장아찌 참쌀탕수육(1.5.6.10.11) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 617.3/23.2/154.0/8.4	추가밥 냉면(1.3.5.6.13.16) 오이부추무침(5.6) 연양식불고기(2.16) 열무김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 626.2/20.7/114.1/3.2	친환경차조밥 한우떡국(1.16) 상추부추겉절이(5.6) 치킨너겟*머스타드소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.4/24.4/113.4/2.8	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 딸기맛 아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.7/19.4/169.2/2.1



## 8월 학교급식 식단 안내



### ◇ 청원초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!

- |                         |                          |                               |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| * 쌀:국내산 친환경쌀            | * 쇠고기:국내산 한우             | * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산    |
| * 콩:국내산, 두부콩:국내산        | * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기:국내산  | * 수산물가공품:국내산                  |
| * 배추김치(고춧가루):국내산        | * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 | * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산  | 조피볼락 사용 안함!                   |

		8/14 Wed 수다날	8/15 Thu	8/16 Fri
		짜장밥 (5.6.10.13.16) 계란파국(1) 참쌀탕수육 (1.5.6.10.11) 배추김치(9) 요구르트(100)(2) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 637.8/23.0/167.1/7.2	광복절	친환경현미밥 건새우미역국(5.6.9) 매콤갈비찜 (5.6.10.13) 오이부추무침(5.6) 어묵잡채 (1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 629.2/28.1/178.6/3.1
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
친환경칼슘참쌀밥 콩나물두부국(5.6) 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) 시금치무침 가자미까스*타르타르소스 (1.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 516.2/25.8/158.6/3.5	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9) 도토리묵*양념장(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 맛살감자채볶음(5) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 576.6/30.1/154.2/4.3	추가밥 어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 닭봉데리야끼구이 (5.6.13.15) 단무지무침 깍두기(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 642.2/32.2/155.9/2.1	친환경흑미밥 팽이버섯된장국(5.6) 계란찜(1.2) 콩나물무침.(5) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 612.2/29.7/180.9/4.2	친환경기장밥 달콤탕(15) 부추겉절이(5.6) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 미니글레이즈도넛 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 625.6/27.6/92.3/3.2
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	30 Fri
친환경차조밥 감자버섯들깨탕 온두부(5) 건파래볶음(13) 돈육김치볶음(5.9.10) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 540.9/28.2/225.9/3.7	친환경찰보리밥 한우떡국(1.16) 소세지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 애호박새우살볶음 (5.9.13) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 651.1/25.5/123.2/2.3	햄달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 고추장찌개(5.6.16) 상추겉절이(5.6.13) 간장치킨너겟 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 블루베리요거트(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 631.6/27.3/205.4/2.9	친환경오색미밥 황태무국(1) 참치마요*김 (1.5.13.16.18) 치즈달걀비 (2.5.6.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 652.2/35.7/175.2/2.4	친환경칼슘참쌀밥 숙갓어묵국(1.5.6) 꼬들단무지 쫄면야채무침(5.6.13) 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 692.7/18.0/138.6/1.9

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관
- ◇ 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 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.