

2018년 6월호

<http://www.chunpo.es.kr/>

영양소식

“꿈 · 사랑 · 만족이
넘치는 행복학교”

날씨가 더워지면서 세균 번식이 왕성해 집니다. 특히 5월과 6월에는 오염된 음식, 덜 익힌 음식의 섭취로 인하여 식중독 발생이 가장 많은 달입니다. 손 씻기, 음식물 완전히 익혀서 먹기로 건강하게 생활합시다.

■ 식중독이란?

유해 세균이나 곰팡이, 독성이 있는 자연 식품, 화학 물질이 포함된 음식물을 섭취한 후 발생하는 질병입니다. 일반적으로 구토, 복통, 설사, 발열 등의 증세가 나타납니다.

■ 식중독을 예방하려면 다음 3가지를 꼭 지켜주세요!

1. **손 씻기** : 손은 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등, 손바닥까지 골고루 비벼준 뒤 흐르는 물로 깨끗이 헹구줍니다.
2. **익혀먹기** : 뜨겁게 익혀 먹는 음식은 속까지 충분히 익혀 먹어야 합니다.
3. **끓여먹기** : 물은 되도록 끓여 마시도록 합니다.



■ 가정에서의 여름철 식중독 예방 요령

1. 채소나 과일을 흐르는 물에 3회 이상 씻어요!

특히 채소샐러드나 생으로 무치는 생채의 경우 가열하지 않으므로 흐르는 물로 깨끗이 씻어서 준비합니다.

2. **채소 VS 육류(생선)의 경우 칼, 도마는 채소 먼저!** 칼, 도마에 의한 교차오염이 발생하지 않도록 오염도가 낮은 식재료부터 취급합니다.

3. 한번 해동한 식품을 다시 해동하면 위험해요!

냉동한 식품을 해동하면 그 즉시 세균이 번식하게 됩니다. 다시 얼리게 되면 세균도 같이 보관하게 되는 상황이 되므로 재 냉동은 피합니다.

4. 조리된 음식은 바로 섭취해요!

음식을 상온에 둘 경우 그 즉시 세균이 증가합니다. 따라서 이미 조리된 식품은 가능한 빨리 먹도록 하며, 바로 섭취하지 않을 경우에는 빨리 식혀 냉장고나 냉동실에 보관하도록 합니다.

5. **나들이에 음식을 준비해 갈 경우 아이스박스를 사용해요!** 김밥, 도시락 등을 준비할 경우 보관온도가 높고 경과시간이 3~5시간 될 경우 세균이 번식할 수 있으므로 아이스박스를 준비하여 온도를 낮추도록 합니다.

■ 아침밥을 꼭 먹어요!

아침식사는 영어로 'Breakfast'라는 글자 그대로 "공복(fast)을 깨뜨린다(break)"는 의미를 가지는 말로, 하룻밤 동안 길게는 15시간이상 되는 공복기를 멈추게 하여 식사로 대사작용의 시작을 알리는 일입니다.

1. 아침식사 왜 중요할까요?

오전 중에 필요한 에너지를 확보하고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여줍니다.

2. 아침 식욕을 돋우려면?

- 밤에 충분한 수면을 취합니다.
- 가능한 야식을 피하도록 합니다.
- 가벼운 아침 운동을 합니다.
- 식전에 냉수를 마시도록 합니다.



3. 아침식사를 거르면?

• 수면 중에도 에너지가 소모되는데 아침식사를 거를 경우 무기력해지고, 집중력이 저하되며 일에 대한 의욕이 떨어집니다.

• 아침을 안 먹는 것은 불규칙한 식습관으로 이어져 과식, 야식, 결식 등의 악순환과 장기적일 경우 영양 불균형을 초래하게 됩니다.

• 공복감을 매우기 위해 간식을 섭취하게 되고, 점심에 폭식을 하게 되어 비만이나 위장 등의 소화기관에 해로운 영향을 미치게 됩니다.

◆ 아침밥 먹기 프로젝트!

아침밥의 중요성은 누구나 잘 알고 있습니다. 하지만 아이들은 등교하기 바빠 아침을 거르고는 합니다. 아침밥 먹기 프로젝트를 위해 어머니의 정성을 담은 간편한 아침 요리에 도전해주세요!

♣ 시간이 없는 아이에게는 참치밥전 ♣

☑ 만드는 방법

기름을 따라낸 참치를 밥, 달걀과, 함께 잘 반죽한 후 한 숟가락씩 팬에서 앞뒤로 노릇하게 부친다.

☑ Point!

냅킨, 호일로 감싸서 한 개씩 들고 갈 수 있어 간편!



5월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	6/1 Fri 개교기념일
<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://chunpo.es.kr/ -> 학교소식 -> 급식실 -> 급식게시판</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</p> <p>◇ 학교 사정에 따라 식단은 변경될 수 있습니다.</p>				 <p>생일 축하해요!</p>
6/4 Mon 3,4체험학습	6/5 Tue	6/6 Wed 현충일	6/7 Thu	6/8 Fri
친환경현미밥 아욱된장국 5.6.13. 해물볶음우동 1.5.6.9.13.17.18. 삼치데리야까구이 2.6. 배추김치 9.13. 망고스무디 1.2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 601/21.8/244.3/3	친환경보리밥 어묵무국 1.5.6.9.13. 브로콜리새송이볶음 5.6.13. 돈육샐스테이크&어린잎채소 1.2.5.6.10.12.13. 감자튀김 5.12.13. 배추김치 9.13. 나라사랑한반도케이크 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 615.9/29.9/186.1/7.2		친환경글로렐라밥 돈등뼈감자탕 5.6.10.13. 세발나물무침 순대채소볶음 5.6.10.13. 부추계란말이 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철분 642.1/22.9/109.7/4.7	친환경경정쌀밥 새알심만두국 1.5.6.10.13. 오징어초무침 5.6.13.17. 호박, 행전 1.2.5.6.10. 배추김치 9.13. 수제트리플베리요거트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 605.9/28.6/139.3/3.2
6/11 Mon	6/12 Tue	6/13 Wed 지방선거	6/14 Thu	6/15 Fri 현장체험
친환경보리밥 건새우미역국 9.13. 편육&상추쌈 5.6.9.10.13. 무말랭이무침 5.6.13. 어묵파리까볶음 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 달콤한참외 * 에너지/단백질/칼슘/철분 578.5/28.2/276/5.8	소보로비빔밥 1.5.6.9.13.16. 유부된장국 5.6.13. 오이부추무침 9.13. 칠리간소새우 1.5.6.9.12.13. 깍두기 9.13. 미숫가루 2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 592.1/28.5/195/5.5		친환경현미밥 근대된장국 5.6.13. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13. 떡볶이 1.5.6.12.13. 애호박느타리버섯볶음 5. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 566.6/25.9/174.3/3.9	
6/18 Mon 단오	6/19 Tue	6/20 Wed 현장체험	6/21 Thu	6/22 Fri
친환경경정쌀밥 바지락된장국 5.6.13. 묵은지닭찜 5.6.9.13.15. 건새우마늘쫀볶음 5.6.9.13. 열무김치 9.13. 수리취참쌀떡 5.13. 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철분 604.5/31.6/863.7/6.4	카레라이스 2.5.6.10.13. 참나물무침 팽이버섯국 5.6.13. 소떡소떡꼬치 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 유자에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 572.7/16.3/123.1/3.3		찰보리밥 오이지무침 13. 두부양념구이 5.6. 배추겉절이 9.13. 영양닭죽 13.15. 달콤한수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 570.4/28.3/155.6/4.8	영양잡곡밥 5. 계란실파국 1.13. 숙주맛살무침 1.5.6.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 호박엿&양배추쌈 5.6.10.12. 우렁쌈장 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 530/24.9/295.1/4.7
6/25 Mon	6/26 Tue	6/27 Wed 수다날	6/28 Thu	6/29 Fri
영양잡곡밥 5. 돼지고기김치찌개 5.6.9.10.13. 가지나물 5.6. 만두튀김/비빔채소 1.2.5.6.10.13. 조기순살구이 5.6. 열무김치 9.13. 초코마카롱 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 574.4/23.8/132.8/8	친환경수수밥 열갈이된장국 5.6.13. 콩나물무침 5. 낙지볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 580.3/23.2/196.9/3.9	날치알김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 미소된장국 5.6.13. 비름나물 5.6. 간장치킨 1.2.5.6.12.13.15. 깍두기 9.13. 얼려서떠먹는요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 572.7/32/204.3/5.9	친환경강황쌀밥 오징어무국 13.17. 도토리묵야채무침 5.6. 카프레제샐러드 2.5.6.12.13. 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 588/23.6/198.5/5.6	친환경보리밥 콩나물국 5.13. 열무비빔국수 1.5.6.9.13. 오리주물럭 5.6.13. 배추김치 9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 599.2/25/126.3/4.7