



## 여름을 시원하고 건강하게 보내기

여름철에는 평균 3L의 땀을 흘리고, 이로 인해 없어진 에너지는 약 1700Kcal입니다. 또 1g의 땀에는 염분이 많이 들어있어 땀을 흘리고 나서는 수분과 염분을 꼭 보충해 주어야만 탈수 현상을 방지할 수 있습니다.

## 더위를 이기는 여름철 음식

## 1. 청량음료 대신 전통 음료를

청량음료(콜라, 사이다 등)와 빙과류(슬러시)는 식욕을 감퇴시키고 충치, 비만의 원인이기도 합니다. 특히, 콜라, 커피 등 카페인에 들어있는 음료는 일단 맛을 들이면 중독증세를 일으킵니다.

청량음료 대신 생수나 수정과, 식혜, 생과일 주스 등 전통 음료와 과일 주스를 만들어 이용합시다.

## 2. 고단백질식품

여름에 즐겨 먹는 냉면, 아이스크림, 수박 등 찬 음식은 기초대사의 주요 영양소인 단백질과 거리가 먼 식품이므로 여름철에는 더욱 단백질 함량이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

## ♣ 대표적인 식품으로 콩

두유, 된장, 콩비지, 콩나물, 두부

## ♣ 여름철 대표 보양식인 삼계탕

이열치열의 원리에 따라 따뜻한 음식으로 더위를 이길 수 있어요.

## ♣ 각종 과일과 채소

참외, 수박, 토마토, 자주, 열무, 노각, 가지, 피망, 오이, 호박, 양상추 등



## &lt;식중독 예방 6대 수칙&gt;

손씻기



비누로 30초 이상

익혀먹기



음식은 속까지 익혀서

끓여먹기



물은 끓여서

구분 사용하기



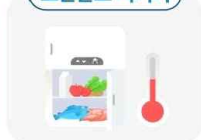
식재료별 칼-도마는 따로

세척·소독하기



조리기구, 식재료는 깨끗이

보관온도 지키기



냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

## 여름철 식중독을 예방해요!

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

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료를 상온에 1시간 이상 노출하면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

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

## 우리 학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리 학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여, 식재료는 당일 입고 사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
2. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 뒤 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
3. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 뒤 사용합니다.
4. 가열 조리하는 식품은 중심 온도(75℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
5. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
6. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
7. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
8. 조리 후 2시간 이내에 배식을 마칩니다.



## 7~8월 학교급식 식단 안내



7/3 <b>Mon</b>	7/4 <b>Tue</b>	7/5 <b>Wed</b> 수다날	7/6 <b>Thu</b>	7/7 <b>Fri</b>
완두콩밥 우렁면장찌개(5.6.12.) 취정오이무침(5.6.13.) 궁채무침(5.6.13.) 포크커틀릿(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 621.9/27.3/199.1/4	찰현미밥 동태살국(5.6.12.13.18.) 고구마임무침(3.5.6.) 오징어볶음(1.5.6.13.) 꽃말살탕수(1.5.6.8.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 감말랭이 *에너지/단백질/칼슘/철 547.1/30.7/209.1/8.6	찰보리밥 호박잎된장국(5.6.13.) 감자조림(2.5.6.13.) 브로콜리숙회(5.6.13.) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 548.2/19.1/168.4/3.6	차수수밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 돌미나리초무침(5.6.13.) 사색건조육무침(1.5.6.8.10.13.18.) 순살치킨강정(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 편만두(1.5.6.10.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 610.4/27.9/121.5/3	찰쌀밥 맑은미역국(5.6.13.) 우렁어묵볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 한우불고기(5.6.10.13.16.) 옥수수크로켓(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 유기농식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 572/24.3/83.1/3.8
7/10 <b>Mon</b>	7/11 <b>Tue</b> 소복	7/12 <b>Wed</b> 수다날	7/13 <b>Thu</b>	7/14 <b>Fri</b>
귀리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.) 두부찜(5.6.12.) 로제떡볶음+찰김말이(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 갯잎순볶음(5.) 배추김치(9.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 572.1/19.1/188.6/7.6	찰쌀밥 삼계탕 숙음열무된장지짐(5.6.9.13.) 오이고추무침(5.6.) 케이준명태탕수어(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 무설탕사과주스(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 521/32.4/203.3/3.6	옥수수밥(13.) 참치찌개(5.6.9.12.) 한우장조림(5.6.10.) 더덕오이무침(5.6.13.) 가지무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 단호박튀김(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 541.7/24.8/114.6/4.6	강황쌀밥 오징어묵국(5.6.13.17.) 상추치커리무침(5.6.13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 호박전(1.6.) 배추김치(9.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 535.5/28.9/84.2/3.1	찰보리밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 돼지고기수육(5.6.10.) 큐브치즈양상추샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 갯잎김치(5.6.13.) 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 569.7/33.9/238.8/3.1
7/17 <b>Mon</b>	7/18 <b>Tue</b>	7/19 <b>Wed</b> 수다날	7/20 <b>Thu</b>	7/21 <b>Fri</b>
차수수밥 쇠고기뭇국(5.6.16.) 닭강자조림(5.6.13.) 콩나물잡채(5.13.) 참나물무침 배추김치(9.) 티라미슈케이크(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 533.7/22.5/62.9/2.4	찰현미밥 사골곰탕(13.) 갯잎찜(5.6.) 달걀찜(1.2.) 무말랭이무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 642.5/22.6/212.1/5.7	짜장밥(2.5.6.10.12.13.16.) 콩나물국(5.) 치자꼬들단무지(13.) 치즈치킨가스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 570.4/26.8/118.6/5.5	찰보리밥 복어뭇국(1.5.12.) 오이지무침(13.) 두부카츠(1.5.6.) 달고기카레구이(5.7.13.) 배추김치(9.) 한라봉주스(아이스)(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 537.1/20.3/110.4/3.3	
 <p>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 유기농 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(양소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산</p> <p>아귀/가공품: 국내산, 전복: 국내산</p> <p>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태:러시아산,</p> <p>다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 가리비,전복,방어및뽕새조피볼락 사용 안 함!</p>				
◇ 영양 및 원산지 정보 안내  <a href="http://chunpo.es.kr/">http://chunpo.es.kr/</a> -> 알림마당 -> 식생활관	8/22 <b>Tue</b>	8/23 <b>Wed</b> 수다날 저탄소그린밥상	8/24 <b>Thu</b>	8/25 <b>Fri</b>
	찰현미밥 쇠고기미역국(16.) 도라지오이무침(5.6.13.) 미니떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 카프레제(2.12.) 찰쌀초코볼떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.5/24.9/171.6/3	찰보리밥 된장찌개(5.6.12.) 크리스피두부스틱(5.6.12.13.) 상추부추무침(5.6.13.) 김치볶음(9.) 열무김치(9.13.) 청귤주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 538/14.6/144.2/3.1	강황쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.) 열무된장지짐(5.6.9.13.) 콩나물무침(5.13.) 호박전(1.6.) 배추김치(9.) 티라미슈케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 592.1/21.5/234.3/4	찰보리밥 아욱된장국(5.6.9.) 참나물무침 호두아몬드멸치볶음(4.5.6.9.13.) 떡갈떡(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 캠벨포도 *에너지/단백질/칼슘/철 554.1/15.5/237.2/3
8/29 <b>Mon</b>	8/30 <b>Tue</b>	8/30 <b>Wed</b> 수다날	8/31 <b>Thu</b>	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
찰기장밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 계란장조림(1.5.6.13.) 파프리카비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 돼지고기고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 요거트후르츠카데일푸딩(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 608.5/33.3/154.7/3.5	찰기장밥 만둣국(1.5.6.10.16.18.) 미역국수초무침(5.6.16.) 감자볶음 떡새우완자(1.5.6.9.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 요구르트(유기농이오)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 562.8/19.5/172.7/6.1	차수수밥 새우호박국(5.9.13.) 오이지커리무침(5.6.13.) 어묵볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 포테이토대구가스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 578.8/23.7/139.5/3.8	찰현미밥 육개장(5.6.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 콩나물잡채(5.13.) 두부어묵전(1.5.6.) 배추김치(9.) 홍국쌀치즈볼(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 542/23.6/76.7/3	

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다.