

2020년 8월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

급식·영양·소식  
cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 서길주

편집 : 영양교사 이은주

## ■ 학교급식운영안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다.

## ■ 학교우유급식의 중요성

학교 우유 급식은 성장기 어린이  
뼈 성장의 원동력!

### 우유의 중요성

- 학교우유급식을 통해 우유 먹는 습관을 들여 청소년기뿐만 아니라 성인기 및 노년기까지 균형된 영양을 공급할 수 있는 기초 형성
- 거의 모든 필요한 영양소가 소화하기 쉬운 수용액 상태로 되어 있어 섭취가 편리한 단일 식품
- 몸에 꼭 필요한 필수아미노산이 풍부하고, 칼슘·무기질·비타민이 골고루 분포되어 있는 완전식품
- 성장이 급격히 형성하는 데 가장 필요한 칼슘의 주공급원으로 체위 향상 및 체력 증진에 필수식품
- 하루 3잔(600ml) 정도 섭취 시 1일 영양권장량의 영양소 섭취 가능

구 분	1일 권장량	우유 1팩(200ml)의 영양소 함량(%)
단백질	24	6.58(27.4)
칼슘	800	238(29.8)
인	800	186(23.3)

## ■ 나트륨줄이기 실천

### 나트륨(소금) 줄이기 요령

식판에 음식 적게담기!

양념 소스 따로주기!

저염 과일 많이먹기!



## ■ '1830 손씻기' 운동

하루 8번 30초씩 손씻기

만병의 시작은 손! 개인질병의 90%는 예방할 수 있습니다

### 올바른 손씻기



## ■ 8월 8일 이야기

### 유두절 (양. 8월 4일)



농사가 잘되기를 비는 **명절날**로 흐르는 물에 머리를 감고 재앙을 쫓는 물놀이를 했다고 함. '동류수두목욕'의 준말에서 유래.

▶ 밀전병, 편수, 증편, 떡수단, 보리수단, 유두면

### 입추 (양. 8월 7일)



달력상으로 가을이지만 여름중 가장 더운날로 말복이 포함되어있는 시기. 입추가 되면 늦더위는 있지만 밤에는 서늘한바람이 불기 시작하는 때로 벼가 한창 익어간다는 뜻임

▶ 복숭아, 옥수수

### 말복 (양. 8월 15일)



●삼복의 어원: 삼복은 음력 6월에서 7월 사이에 들어 있는 속절(俗節). 1년중 가장 더운기간. 삼복더위라 한다. 첫번째 복날을 초복, 두번째 복날을 중복, 세번째 복날을 말복이라 하는데, 이를 삼경일(三庚日) 혹은 삼복이라 한다

▶ 육개장, 개장국, 삼계탕, 초교탕, 추어탕

### 처서 (양. 8월 23일)



입추와 백로 사이. 24절기 중 14번째 절기 여름이지만 더위가 멈춘다는 뜻. 신선한 가을을 맞이하게 된다고 해서 붙여진 이름. 처서가 지나면 풀이 더 자라지 않기 때문에 논두렁이나 산소 벌초를 하기도 한다.

▶ 추어탕, 칼국수, 복숭아

### 칠월칠석(양. 8월 25일)



음력 7월7일로 칠석날 저녁에 견우성 과 직녀성이 1년에 한번 만난다는 전설을 배경으로 한 세시풍속.

칠석에 밀전병을 먹는 이유는 찬바람이 불기 시작하면 밀가루 음식에서 밀냄새가 나 맛이 덜해진다고 해서 칠석날 먹는 밀 음식을 그해의 마지막 밀음식으로 생각함

▶ 밀전병, 밀국수, 호박전, 복숭아화채

## ■ 식중독 예방



### 짜주 손씻기

특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



### 채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



### 물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



### 음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.



# 2020. 8월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p><b>건강한 급식! 안전한 급식!</b> <b>우리가 함께 만들어가요!!</b></p> <div>  마스크 착용            손 자주씻기            손 소독하기         </div>				<p><b>21 (생일밥상)</b></p> <p>영양잡곡밥(5.6.) 소고기미역국(5.6.13.16.) 파리고추문어조림(5.6.13.17.18.) 참치카레옥수수전(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 오레오설기(13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 533.6/19.7/62.7/2.8</p>

24	25 (칠월칠석)	26 (수다날)	27 (현미데이)	28 (인도음식체험)
<p>찰옥수수기장잡곡밥 참치어묵김치찌개(1.5.6.9.13.18.) 떡갈비고구마조림(5.6.10.13.18.) 콩나물버섯볶음(5.) 열무김치(9.13.18.) 포도 수제깨찰빵(1.2.5.6.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 525.7/25.6/158.4/4.1</p>	<p>찰보리통밀잡곡밥(6.) 어탕국수(5.6.13.18.) 당호박닭조림(5.6.13.15.18.) 오징어글뱅이초무침(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.) 황도통조림(11.13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 567.9/25/170.1/3.8</p>	<p>영양잡곡밥(5.6.) 대구살매운탕(5.6.9.13.18.) 돼지사태떡찜(2.5.6.10.13.18.) 부들어묵오이볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 마들렌케익(1.2.5.6.13.) 매실수정과(13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 604.3/26.8/115.3/3.5</p>	<p>찰현미통잡곡밥 돼지고기육개장(5.6.10.13.) 검은깨올방개묵김무침(5.6.13.18.) 농어스테이크구이(5.6.12.13.18.) 백김치1(9.13.) 수제당호박약식(5.6.13.18.19.) 사과(13.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 555.7/26/123.3/3.8</p>	<p>강황쌀잡곡밥 마카니커리라이스(2.5.6.10.13.18.) 유부장국(5.6.13.) 난빵(1.2.5.6.13.) 피클(13.) 배추김치(9.13.) 요거트(2.11.) 탄두리치킨(2.5.6.13.15.18.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 595.9/25.6/258.8/2.6</p>

31	착용한 마스크 어떻게 처리해야 할까요?
<p>찰보리잡곡밥 녹두담보삼계탕(1.5.13.15.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 근대숙주된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 김치고구마전(5.6.9.13.18.)</p> <p>에너지/단백질/칼슘/철분 564.6/25.8/113.7/3.2</p>	<p><b>올바른 마스크 폐기 방법</b></p> <p>01 오염된 바깥 면이 손에 닿지 않도록 귀에 거는 끈을 이용하여 마스크를 벗습니다.</p> <p>02 바깥 면이 안쪽으로 가도록 반으로 접은 후 귀걸이 끈으로 감습니다.</p> <p>03 소독제를 뿌려 종량제 봉투에 버립니다.</p>

<b>알레르기 정보</b>	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣		
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품:국내산	오징어,고등어,농어:국내산
	콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	오리고기/가공품:국내산	소라살:터키,불가리아
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루:국내산	대구:원양산
	돼지고기/가공품:국내산	미꾸라지:국내산양식	문어: 필리핀



## 즐거로운 급식생활



마스크 착용



손 자주씻기



손 소독하기



씻지않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기



개인물병지참



식사 전·후 손씻기



앞 사람과 거리 유지



식사 시작 전 마스크 벗기



기침·재채기는 옷소매로 가리기



식사 중 대화하지 않기



식사 후 마스크 쓰기