



# 2025. 6월 영양소식

Nutrition news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김신철  
편집인 : 교 감 이광원  
역은이 : 영양교사 노시형  
영양상담실 : 442-6387

## 6월 5일은 환경의날

**6월 5일은 환경의 날로**, 1960년대 후반 북유럽에서 근처 나라에서 발생한 공장에서 배출한 오염 물질이 섞인 산성비로 인해 호수의 물고기가 떼죽음을 당하고 숲이 황폐해지는 등 환경 파괴에 대한 경각심이 높아지면서 생겨났어요. 우리가 매일 먹는 학교급식에서는 환경보호를 위해 무엇을 실천할 수 있을까요?

### 하나. 골고루 먹기

- 음식은 골고루, 적당하게 먹어요.
- 더 먹고 싶을 때는 다 먹고 추가로 받아요.

### 둘. 감사한 마음

- 건강을 지켜주는 소중한 급식!
- 감사한 마음으로 남김없이 먹어요.

### 셋. 잘 버리기

- 음식물과 일반쓰레기를 분리해서 버려요.
- 쓰레기가 줄어들도 재활용이 잘 돼요.

출처: 대구광역시교육청

## 손 씻기 6단계

올바르게 손을 씻지 않으면 상당수의 세균이 손에 남아있어요. 6단계 올바른 손씻기를 통해 구석구석 깨끗한 손씻기를 합니다.



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러주세요



손가락을 마주잡고 문질러 주세요



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문질러 주세요



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

## 식중독을 조심해요

### 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 좋지 않은 미생물이나 유독물질에 의해 발생하는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱 더 조심해야 합니다.



### 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	달걀 식중독의 원인 달걀껍데기에 묻은 오염물질에 등에 의해 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 여름철 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요.
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 꺼은 상처 음식을 적절히 냉장보관해야 하며, 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

### 어떻게 예방할까요?

\* 식중독 예방 3가지 수칙!!

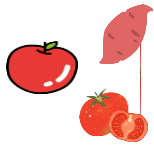
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 마시는 물은 끓여 먹기

\* 식품을 올바르게 보관해요

- 식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기 만큼 중요한 것은 바로 식품을 올바르게 보관하는 것이예요.

보관장소	식품	특징
냉장실	달걀, 우유 육류, 어패류	냉장식품 이른 시일 내에 금방 먹을 음식
냉동실	냉동식품, 육류, 어패류	냉동식품 시간을 두고 나중에 먹을 음식
실온	라면, 쌀, 식용유 감자, 바나나	

출처: 보건복지부 질병관리본부



# 6월 학교급식 식단 안내



<b>6/2</b>  <b>Mon</b> 친환경잡쌀현미밥 달고기미역국(5.6.9.15) 새우달걀찜(1.9.13) 참나물무침(5.6.13) 오리채소불고기(5.6.13) 볶음김치(9.13) 초코롤케이크(1.2.5.6.10.13) 오이스틱&삼장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.4/23.8/187.8/3.0	<b>6/3</b>  <b>Tue</b> 제21대 대통령 선거일 <b>6월 3일</b> 	<b>6/4</b>  <b>Wed</b> 수다날 비빔밥&약고추장(5.6.13.16) 어묵국(1.5.6.9) 도토리묵상추무침(5.6) 치즈함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 굴100착즙주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/23.4/301.7/2.7	<b>6/5</b>  <b>Thu</b> 친환경보리밥 한우낙지전골(5.6.9.16) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 브로콜리초화(5.6.13) 치킨너겟&머스터드소스(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 쿠앤크한입아이스크림(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/29.2/190.8/2.6	<b>6/6</b>  <b>Fri</b> 
<b>6/9</b>  <b>Mon</b> 칼슘강화기장밥 쇠고기무국(9.16) 요거트과일샐러드(1.2) 돼지고기오징어볶음(5.6.10.13.17) 파래김자반볶음(5.13) 볶음김치(9.13) 불고기피자(1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.0/31.5/345.1/3.0	<b>6/10</b>  <b>Tue</b> 친환경홍미밥 뼈없는감자탕(2.5.6.9.10.13) 메추리알어묵조림(1.5.6.13) 숙주미나리무침 양념치킨(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 오곡미숫가루(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/31.0/218.1/3.3	<b>6/11</b>  <b>Wed</b> 수다날 짜장밥(2.5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 애호박새송이볶음(5.6.13.18) 달다리살구이&무쌈(2.5.6.12.13.15.16.18) 볶음김치(9.13) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/30.8/216.2/4.8	<b>6/12</b>  <b>Thu</b> 친환경발아현미밥 한우육개장(5.6.9.13.16) 오이부추무침(5.6.13) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 블럭치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.7/25.0/230.2/2.6	<b>6/13</b>  <b>Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 황태달걀국(1.5.9) 참나물된장무침(5.6.13) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 해물파전(1.5.6.8.9.17.18) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/23.2/181.0/3.7
<b>6/16</b>  <b>Mon</b> 우리밀밥(6) 오징어김치콩나물국(5.9.17) 순두부양념찜(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 달걀채소말이(1.5.6.8.13) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/27.0/209.8/3.9	<b>6/17</b>  <b>Tue</b> 친환경검정쌀밥 영양닭곰탕(9.15) 꼬마떡갈비조림(5.6.10.13.15.16) 비빔만두(1.5.6.7.10.13.16.18) 명엽채볶음(5.6.13) 배추김치(9) 유기농과채주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.5/25.7/251.3/2.6	<b>6/18</b>  <b>Wed</b> 수다날 한우콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 참치김치찌개(5.9) 돼지채소불고기(5.6.10.13) 삼치순살구이(2.5.6.12.13) 볶음김치(9.13) 골드키위푸레(13) 오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/32.5/252.3/3.2	<b>6/19</b>  <b>Thu</b> 친환경기장밥 시금치유부된장국(5.6.9.13) 토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) 고추장오븐닭구이(1.2.5.6.12.13.15) 양념깻잎장아찌 배추김치(9) / 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.6/29.4/220.4/3.7	<b>6/20</b>  <b>Fri</b> 친환경보리밥 해물감자수제비국(1.5.6.9.17.18) 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 부추무침(5.6.13) 네모명태전(1.5.6.9) 볶음김치(9.13) 웃담말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/25.7/177.7/2.1
<b>6/23</b>  <b>Mon</b> 친환경차수수밥 사골조랭이떡국(1.9.16) 멸치전과류조림(5.6.9.13.14) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 오렌지당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.6/29.9/248.0/2.7	<b>6/24</b>  <b>Tue</b> 친환경잡쌀현미밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 목살오향장육(5.6.10.12.13) 친환경콩나물무침(5) 떡볶이(1.5.6.13.16) 볶음김치(9.13) 친환경참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.6/29.0/237.1/3.1	<b>6/25</b>  <b>Wed</b> 수다날 삼겹살김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) 황태콩나물국(5.9) 통새우만두(1.5.6.9.10.15.18) 순살파닭(1.2.4.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 열대과일주스(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/24.5/235.1/3.0	<b>6/26</b>  <b>Thu</b> 친환경발아현미밥 차돌박이청국장찌개(5.6.9.16) 미역줄기볶음 오리훈제채소볶음(5.6.13.18) 고등어데리야끼구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 미니딸기도넛(1.2.5.6) 오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.0/27.6/239.4/3.5	<b>6/27</b>  <b>Fri</b> 칼슘강화기장밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 안동식찜닭(5.6.13.15) 오징어김치전(5.6.9.17) 배추김치(9) 오렌지 군산김부각(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.4/27.7/256.3/3.6
<b>6/30</b>  <b>Mon</b> 친환경보리밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 고사리나물(5.6) 게살크림고로케&칠리소스(1.2.5.6.8.12.13.18) 뼈없는닭바베큐구이(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 망고슬러쉬(2) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.0/30.3/291.9/2.6	<div>◇ 알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮달고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳자</div> <div>◇ 영양 및 원산지 안내 : <a href="http://www.ksbs.es.kr">http://www.ksbs.es.kr</a> -&gt; 알림마당 -&gt; 식생활관 -&gt; 급식게시판</div> <div>◇ 보호자님께서는 학생이 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 거부 및 알레르기 증상을 보일 경우 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다.</div> <div>◇ 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료로 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 합니다</div> <div>◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div>			