



7.8월 영양소식

발행처 : 대덕초등학교
발행일 : 2021. 7. 1.

★ 여름철 식중독 주의 안내

여름철에는 높은기온과 습도로 인하여 다양한 장소에서 식중독이 많이 발생하고 있습니다. 더운 여름 날씨와 식품의 위생적 취급 부주의로 인하여 주로 발생하는 식중독은 면역력이 약한 어린이에게 특히 많은 피해를 줄 수 있기 때문에 더욱 주의를 기울여야 하겠습니다.

■ 식중독이란?

식중독은 오염된 음식을 섭취하여 발생하며 주로 구토, 설사, 복통 등의 증세를 일으킵니다.

■ 식중독 발생 이유는?

- ▶ 안전하지 못한 곳에서 식품을 구입했을 때
- ▶ 오염된 식재료를 사용하여 충분히 익히지 않았을 때 (특히 육류, 생선)
- ▶ 뜨거운 음식을 실내에 오랫동안 보관했을 때
- ▶ 음식을 재가열할 때 내부까지 충분히 가열하지 않았을 때
- ▶ 감염된 식품취급자가 식품을 취급한 경우
- ▶ 식품취급자가 비위생적으로 음식을 처리한 경우
- ▶ 칼, 도마 등 조리기구를 충분히 세척, 소독하지 않은 경우

■ 식중독 예방요령은?

식중독은 다양한 원인에 의해 발생하지만, 대부분의 식중독은 식품취급의 3대원칙인 **청결, 신속, '가열 및 냉각'의 원칙**을 잘 지키면 충분히 예방할 수 있습니다. -식품을 깨끗하게 취급하고 조리한후 바로 섭취하고 충분히 끓여 먹고 보관할 경우에는 빨리 식혀서 냉장고에 보관하되 가능한 빨리 먹어야 합니다.

- ▷ 손의 위생을 청결히 한다.
- ▷ 음식물은 반드시 익혀서 먹는다.(식수 포함)

■ 여름철 주요 식중독

여름철 주요식중독은 **포도상구균 식중독**-열에 강한세균으로 80℃에서 30분 이상 가열해야 사멸되지만 생산된 독소는 100℃에서 30분간 가열해도 파괴되지 않음, 음식을 조리하는 사람의 손이 주요 감염경로이므로 손을 깨끗이 씻고 조리하고 섭취하기, **노로바이러스 식중독**-사계절 발생하는 식중독이며 환자의 구토물이나 분비물에 의해서도 감염이 되며 비교적 열에 약하여 85℃에서 1

분만 가열해도 사멸하므로 꼭 끓여서 섭취하고 개인위생 철저, **비브리오균 식중독**-여름철 바닷물이나 해산물에 존재하는 균으로 바닷물에서 피부의 상처를 통해 감염되거나 균이 포함된 해산물을 생식 할 경우 발생하며 복통과 심한 설사 유발, 여름철 해산물을 반드시 익혀 먹는게 중요.

★ 학교급식 이야기-코로나 예방

- ▶ 식사전 흐르는 물에 30초간 비누로 손을 씻어주세요.
- ▶ 줄서기 할 때 친구와의 거리두기를 철저히 지켜주세요.
- ▶ 식사할 때 대화는 하지 않아요.
- ▶ 식사 도중 사용 중인 수저는 식탁에 올려놓지 않고 식판을 활용해요.
- ▶ 중간에 음식을 더 먹으러 나올때는 마스크를 쓰고 나와 이야기 해요.
- ▶ 식판을 처리하러 나올 때는 마스크를 먼저 착용하고 처리해요.

★ 7월의 절기-대서[大暑]

양력 7월 22일. 소서 15일 후부터 입추(立秋) 전까지의 절기. 장마가 끝나고 더위가 가장 심해지는 때이다. 예부터 대서에는 더위 때문에 “염소 뿔도 녹는다.” 라는 속담이 있을 정도이다. 삼복더위를 피해 술과 음식을 마련하여 계곡이나 산정(山亭)을 찾아가 노는 풍습이 있다. 이 무렵이 되면 농촌에서는 논밭의 김매기, 논밭두렁의 잡초베기, 퇴비장만 같은 농작물 관리에 실 틈이 없다. 또한 참외, 수박, 채소 등이 풍성하고 햇밀과 보리를 먹게 되는 시기로 과일 은 이때가 가장 맛있다.



[네이버 지식백과] 대서 [大暑] (한국 세시풍속사전)

👉 김매기(풀뽑기)



7.8월 학교급식 식단 안내



■ 학교급식의 모든 자료와 사진은 대덕초등학교 홈페이지
 (<http://daedeok.es.kr>)- 알림방/식생활관/오늘의식단&급식게시판에서 보
 실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.

7/1 **Thu**

7/2 **Fri** 다덕날

기장밥*
 우거지해장국*(5.6.8.13.16.18.)
 안동찜닭*(5.6.8.13.15.18.)
 배추김치*(9.13.18.)
 간장겉잎장아찌(자율)
 깨찰빵(1.2.5.6.13.)

귀리밥*
 한우갈비탕(초)(1.5.6.13.16.18.)
 부추양파무침(매실액)(5.6.13.18.)
 떡새우튀김/강정소스*(1.2.5.6.12.13.)
 삼치살카레구이(2.5.6.13.16.)
 깍두기*(9.13.)

7/5 **Mon**

7/6 **Tue**

7/7 **Wed**

7/8 **Thu** 다덕날

7/9 **Fri**

발아현미밥*
 돈육김치찌개*(5.9.10.13.18.)
 다시마브로콜리/초고추장*(5.6.13.)
 오리주물럭*(5.6.13.18.)
 총각김치*(9.13.)
 꿀떡(5.13.)

홍미밥*
 차돌박이된장국(팽이)(5.6.9.13.16.18.)
 깻잎순부름*(5.6.18.)
 누룽지해물탕수/굴소스(2.5.6.9.10.13.17.18.)
 배추김치*(9.13.18.)
 생과일요거트(블루베리)(2.13.)

찰보리밥*
 무청시래기된장국*(5.6.9.13.18.)
 보쌈/포기배추김치(쌈장)(5.6.9.10.13.18.)
 스위트콘치즈구이(1.2.5.13.)
 상추쌈/쌈장*(5.6.13.18.)
 요구르트(런)(2.)

밥버거(김치, 햄)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)
 미역맑은국(5.6.13.)
 연두부/양념장*(5.6.13.18.)
 닭봉데리야끼구이*(2.5.6.13.15.)
 깍두기*(9.13.)
 자두

찰흑미밥*
 대하탕(애호박)*(5.6.9.13.18.)
 양상추샐러드/흑임자드레싱*(1.5.12.16.18.)
 폭찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
 배추김치*(9.13.18.)
 모닝빵/딸기잼(치즈)(1.2.5.6.13.)

7/12 **Mon**

7/13 **Tue**

7/14 **Wed** 다덕날

7/15 **Thu**

7/16 **Fri**

기장밥*
 낙지연포탕(두부)(5.6.13.18.)
 돼지등뼈김치찌침(5.6.9.10.13.)
 건파래아몬드부름(완)*(5.13.)
 깍두기*(9.13.)
 찰옥수수찜(완주)

토마코펜쌀밥*(12.)
 종합어육국*(1.5.6.13.16.)
 게살크림파스타*(1.2.5.6.8.10.13.16.18.)
 안매운달걀비(모양떡볶이)(5.6.13.15.18.)
 배추김치*(9.13.18.)
 사색피클(13.)

쇠고기잡채밥*(5.6.8.13.16.18.)
 부추계란국*(1.5.6.13.18.)
 스틱단무지
 탕수육(케첩소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.)
 총각김치*(9.13.)
 수박*

귀리밥*
 건새우근대된장국*(5.6.9.13.18.)
 새알떡볶이*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
 저염고등어구이(2.5.6.7.13.)
 배추김치*(9.13.18.)
 레드자몽에이드

차수수밥
 닭곰탕(닭다리)(13.15.)
 숙갓두부무침*(5.)
 오삼불고기*(5.6.10.13.17.18.)
 김말이튀김(1.5.6.16.18.)
 열무김치*(9.13.)

7/19 **Mon**

7/20 **Tue**

7/21 **Wed**

7/22 **Thu**

7/23 **Fri**

클로렐라쌀밥*
 육개장*(1.5.6.13.16.18.)
 돈육불고기*(5.6.10.13.18.)
 석박지*(9.13.18.)
 우렁쌈장/호박잎쌈(자율)(5.6.13.18.)
 요구르트65(2.)
 직접만든마늘바게트(1.2.5.6.13.)

찰흑미밥*
 참치김치찌개*(5.9.13.18.)
 오리훈제/무쌈(쌈장)(5.6.13.)
 고구마순부름(생)(5.9.13.)
 갓김치(9.13.)
 핫도그(50g, 탱글볶음)(1.2.5.6.10.12.16.)

<방학식>
 곤드레나물밥/양념장*(5.6.13.18.)
 오이냉국(5.13.)
 데리야끼마늘치킨*(1.2.5.6.13.15.)
 총각김치*(9.13.)
 천도복숭아(11.)
 김구이(도시락김8절8매)

여름방학

8/23 **Mon**

8/24 **Tue**

8/25 **Wed**

8/26 **Thu**

8/27 **Fri** 다덕날

<개학식>

귀리밥
 차돌박이된장국(팽이)(5.6.9.13.16.18.)
 크림떡볶이(2.5.6.10.13.15.16.18.)
 묵은지닭부름(5.6.9.13.15.18.)
 총각김치(9.13.)
 사과

찰보리밥
 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.)
 무채장아찌무침
 과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.11.12.13.)
 떡갈비궁중떡볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.)
 배추김치(9.13.18.)

베이컨계란부름밥(1.2.5.6.9.10.12.13.18.)
 배추된장국(5.6.9.13.18.)
 닭다리튀김/머스터드소스(1.5.6.9.13.15.16.)
 배추김치(9.13.18.)
 짜먹는젤리애플(100ml)(13)
 오이피클(13.)

강황쌀밥*
 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.)
 오이도라지사과초무침(5.6.13.)
 훈제연어스테이크/어니언소스(1.2.5.6.)
 깍두기(9.13.)
 우유미숫가루(2.5.13.)

소고기카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.)
 새우살호박국(5.6.9.13.)
 떡갈비(완주로컬)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
 배추김치(9.13.18.)
 포도(캠벌)
 두부담은찰도그를(2.5.6.9.10.15.16.18.)

8/30 **Mon**

8/31 **Tue**

◇ 영양 및 원산지 정보 안내
<http://daedeok.es.kr>/ 알림방 ⇒ 식생활관 ⇒ 급식게시판
 ◇ 알레르기 정보 -①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣
 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 급식을 제공하고자 합니다.

귀리밥
 쫄면야채무침*(5.6.13.)
 오이목이버섯부름(5.9.13.)
 버터플라이새우/타르타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.)
 배추김치(9.13.18.)
 한방닭죽*(13.15.)

클로렐라쌀밥
 떡국(1.13.)
 콩치킨김치조림(5.6.9.13.18.)
 소고기메추리알조림(1.5.6.13.16.18.)
 깍두기(9.13.)
 망고코코주스(5.13.)
 소보루(로컬)(1.2.5