꿈·사랑·멋 교육으로 함께 성장하는 행복한 학교

동 계 가 정 통 신

순창군 동계면 동계로 35번지 / 교무실 : 652-4043 / 식생활관 : 653-4078 / <www.dongye.es.kr>

10월 영양소식

불량식품에 대해 알고 있나요?

불량식품이란?

- 불량식품은 부정·불량식품을 쉽게 부르는 말로 식품의 생산, 제조, 유통, 판매 단계에서 발생하는 법에 위반되는 제품을 말합니다.

1 불량식품

인체에 유해한 물질등을 사용하여 제조하고 가공한 식품

2 부정식품

무허가, 허위 표시 등으로 소비자를 혼란시키는 식품

불량식품 유형에는 어떤 것들이 있을까요?

1 부패·변질 원료 사용
- 상하거나 색이 변한 식품, 부패로 인해 이상한 맛이나 냄새가 나는 식품

2 유독·유해한 물질 함유식품
- 허가 받지 않은 농약, 곰팡이 독소 등 함유 의약품 성분, 사료용 원료 등 물질이 함유된 식품

3 불법 도축, 병든 고기나 그 원료로 만든 식품
- 허가를 받지 않은 작업장에서 도살, 처리한 가축 및 집유한 원료, 그 원료로 가공·포장 및 보관한 식품

4 잔류농약, 항생제 초과
- 농약, 항생제 등 유해물질 잔류량이 초과된 식품

5 불법수입
- 수입신고를 하지 않거나 수입 금지된 식품을 반입하여 판매하는 식품

6 제품의 성분, 품질, 영양가, 신고사항 등을 속인 허위 표시 식품
- 중량, 크기, 회사명, 신고사항 등을 허위로 표시하는 등 식품의 표시사항을 위반한 제품

7 원산지 허위표시
- 원산지를 속이거나 표시하지 않은 제품

8 유통기한 위·변조 식품
- 유통기한을 위조 또는 변조하여 판매하는 식품

9 허위과대 광고
- 질병치료나 의약품으로 혼동되게 광고하여 판매하는 식품

-학교 주변 문구점에서 판매하는 저가식품도 합법적으로 제조·판매되면 불량식품이 아닙니다.

불량식품 구별요령을 알아봅시다!

1 제품 표시사항 확인
- 허가된 제품인지 (제조원,공장 소재지등)
- 유통기한 경과, 변조한 흔적은 없는지
- 수입식품의 경우 한글 표시사항이 있는지

2 보관, 포장상태 확인
- 냉동식품은 냉동고에, 냉장식품은 냉장고에 보관·진열되어 있는지
- 포장이 부풀거나, 뜯어진 곳은 없는지
- 부유물, 악취 등 부패 변질 되지 않았는지

3 허위·과대광고 확인
- 식품이 질병치료나 예방에 효과 있다는 허위광고

-우리의 건강과 행복을 위협하는 불량식품을 아이들이 스스로 구별하고 건강한 간식을 선택할 수 있도록 가정에서 신경써주시고 지도해주시기 바랍니다.

자료출처: 식품의약품안전처

10월 학교급식 식단 안내

5(월)-생일자의날	6(화)	7(수)-채식의날	8(목)	9(금)
친환경 찰현미밥 소고기미역국(13.16.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.18.) 잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀티라미스케익(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 664.8/27.5/72.9/2.6	친환경 수수밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 닭고기김치조림(5.6.9.13.15.18.) 청포묵김무침 깍두기(9.13.) 밀감푸딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 633/33.1/139.1/6	카레라이스(채식)(2.5.6.12.13.16.18.) 얼갈이된장국(5.6.13.18.) 두부조림(5.6.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철분 451.7/17.2/199.8/4.2	친환경 보리밥 북어달걀국(1.13.) 매콤오리주물럭(5.6.13.18.) 무나물볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14.) *에너지/단백질/칼슘/철분 575.1/31.7/136.9/4.7	한글날
12	13	14-수다날	15	16
친환경서리태밥(5.) 애호박두부된장국(5.6.13.18.) 돼지고기수육/상추쌈(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요플레(2.) 야채스틱/쌈장(1.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 529.8/34.5/135.7/4.5	친환경 기장밥 감자고추장찌개(5.6.) 토마토달걀볶음(1.5.12.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 460/24.5/135.4/3.3	훈제오리볶음밥(5.9.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 느타리애호박볶음(5.13.) 까르보나라떡볶이(2.10.) 깍두기(9.13.) 알로에청포도주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 631/18.1/149.6/2.8	친환경 귀리밥 소고기무국(5.6.13.16.) 콩나물무침(5.) 매콤어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코생크림오믈렛(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 380.3/14/56/2.4	차조밥o 미소된장국(5.6.) 오이양파무침(5.6.13.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 단호박샐러드(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 713.5/25.2/220.5/3.8
19	20	21-채식의날	22	23
율무밥 감자수제비국(5.6.13.) 부추양파들깨무침(5.6.) 오리훈제/무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 토핑요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 633.5/30/289.6/4.4	친환경 검정쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18.) 소불고기(5.6.13.16.18.) 건새우마늘쫑볶음(5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 586.2/33/301.7/5.6	콩나물밥/양념장(5.6.18.) 팽이유부된장국(5.6.13.18.) 고사리나물볶음(5.) 쏘이강정(1.2.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철분 590.4/25.7/214.5/4.8	친환경 찰현미밥 콩나물국(5.13.) 새송이파프리카볶음(5.) 치즈떡닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.) *에너지/단백질/칼슘/철분 516.4/26.7/96.5/2.6	친환경 보리밥 실파계란맑은국(1.13.) 배추나물무침(5.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철분 464/28.3/120.3/2.9
26	27	28-수다날	29	30
친환경 수수밥 오징어무국(13.17.) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 감귤한라봉주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 512.2/27/109.7/2.5	친환경 찰현미밥 청국장찌개(5.9.13.18.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 시래기나물볶음(5.6.) 깍두기(9.13.) 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 681.9/35.2/206.4/5	오징어덮밥(5.6.13.17.18.) 북어무국(13.) 달걀찜(1.9.) 숙주나물무침 케이준샐러드(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 667.8/37.1/167.4/3.8	친환경 검정쌀밥 쇠고기버섯찌개(9.13.16.) 시금치무침 칼집비엔나소시지볶음(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 미니머핀(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 535.5/21.8/76.6/3.1	친환경 기장밥 뼈없는감자탕(5.6.10.13.18.) 미역줄기볶음(13.) 삼치순살구이(5.13.) 배추김치(9.13.) 유산균요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 491.2/27/181.6/3.5

알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

학사일정과 물품수급사정에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양 및 원산지 정보 안내**는 동계초등학교 홈페이지(http://www.dongye.es.kr/->알림마당->영양소식(게시판))에서 확인하실 수 있습니다.