

여름철 식중독을 예방해요!

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

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

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

식중독 예방 3대 요령

손씻기



손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기



음식물은 익혀서!

끓여먹기



물은 끓여서!

건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이 상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☑ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☑ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열 지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에 는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이 상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중 독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전 에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

삼 복

삼복은 장마가 지난 뒤여서 일년 중에서 더위가 가장 심한 시기로 삼복더위라는 말이 생겨났으며 초복, 중복, 말복을 말합니다. 올해는 양력 7월 20일이 초복, 7월 30일이 중복, 8월 9일이 말복입니다.

삼복은 명절은 아니지만 초 . 중 . 말복을 잘 지 내면 청량한 가을을 맞는다고 하여 산의 물가에 서 물놀이를 하며, 오행의 원리로 열이 있는 것을 먹음으로써 더위에 지친 몸과 마음을 보양하였는 데, 복 음식으로 개장국을 즐겨먹었으며, 양반은 쇠고기를 얼큰하게 끓인 육개장을 개장국 대신으 로 먹었고, 그 외에도 삼계탕, 계절과일 등을 넉넉 히 먹어 더위에 지친 몸을 보하였다고 합니다.

음 식

*삼계탕 - 닭속에 불린 찹쌀, 수삼, 밤, 대추, 잣, 은행, 마늘 등을 넣어 푹 고온 음식으로 여름의 허약한 몸을 보양하는 복중 음식이다.



[삼계탕]

*육개장 - 쇠고기를 푹 고아서 고춧가루, 파, 마늘, 간장으로 얼큰 하게 양념하여 끓인 국이다.



[육개장]

*어탕국수 - 피리, 붕어, 미꾸라지 등의 민물고기를 뼈째 푹 삶은 국물 을 이용하여 만든 국수 이다.



[어탕국수]

*냉면-육수와 동치미국물을 섞어 그 국물에 편육 및 냉면 국수를 넣어 먹는 음식이다.



[냉면]

*수박화채-꿀에 재운 수박을 나박 썰기로 썰어 오미자 국물에 띄운 것이다.



[수박화채]

7월 학교급식 식단 안내

알레르기 유발식품 안내

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

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	7/1 ♥생일바상♥	7/2 수다날♣	7/3	7/4
	친환경보리밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 숙주나물 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 하트함박&스마일감자 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치 (9) 구슬아이스(초코)생일축하 (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 681.6/25.4/239.6/2.9	치킨카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16.18) 근대된장국 (5.6) 오븐등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 맛김치 (9) 연근다시마부각 (5.6) 레몬슬러쉬 *에너지/단백질/칼슘/철 697.3/23.7/183.1/2.8	친환경통밀밥 (6) 청국장찌개 (5.6.9.16) 돼지불고기 (5.6.10.13.18) 호박버섯볶음 (5.6.13.18) 파래김자반볶음 (5) 가자미불구이 (1.5.6.13) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 659.4/32.2/209.0/3.8	친환경현미밥 어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 참쌀궁전과류멸치볶음 (5.9) 오리훈제야채볶음 (5.6.13.18) 고사리들깨볶음 총각김치 (9) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 685.3/26.5/196.4/2.5
7/7	7/8	7/9 수다날♣	7/10	7/11
친환경보리밥 감자팽이된장국 (5.6) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 깻잎순나물 삼치순살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치 (9) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 698.9/34.4/247.3/3.4	친환경통밀밥 (6) 한우육개장 (1.5.6.16) 가지나물 사각어묵볶음 (1.5.6) 순살어니언치킨 (1.2.5.6.13.15) 도시락김 깍두기 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 701.4/34.0/204.3/3.4	나시고랭볶음밥 (5.6.9.13.18) 계란유부국 (1.5.6) 상추숙갓절이 (5.6) 소떡소떡&소스 (1.5.6.10.15.16) 맛김치 (9) 멜론밀크라떼 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 594.4/23.5/197.0/2.7	친환경흑미밥 콩나물국 (5.6) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 오이고추된장무침 (5.6) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치 (9) 피자치즈볼 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 705.3/36.6/217.5/4.0	친환경보리밥 새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 골뱅이야채초무침 (5.6.13) 고춧잎나물 (5.6) 오리주물럭 (5.6.13) 알감자버터구이 (2) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 714.5/25.9/276.5/5.0
7/14	7/15	7/16 수다날♣	7/17 ★저탄소밥상★	7/18
친환경보리밥 아귀매운탕 (5.6.13) 비엔나소시지계첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 근대된장무침 (5.6) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치 (9) 곡물크리스피 (2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 666.7/32.7/192.5/5.7	친환경홍미밥 호박새우젓국 (5.6.9) 비름나물 탕수육&소스 (5.6.10.11.12.13) 하트가마보꼬스틱 (1.5.6.12) 배추김치 (9) 밀감푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 692.1/31.3/266.3/3.1	짜장면 (2.5.6.10.13.16) 황태채무국 (1.5.6) 단무지 왕새우튀김&케찹 (1.5.6.9.12) 맛김치 (9) 복숭아그린티 (11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 627.6/30.4/263.0/3.2	친환경현미밥 김치수제비국 (5.6.9) 메추리알부들어묵조림 (1.5.6) 콩나물무침 (5) 채식라자냐 (1.2.5.6.12.13) 깍두기 (9) 친환경방울토마토 (12) *에너지/단백질/칼슘/철 703.0/27.1/290.2/3.7	친환경보리밥 한우설렁탕 (5.6.16) 콩치김치조림 (5.6.9) 계란부추찜 (1.2.5.6.8.9) 고구마줄기볶음(생) 총각김치 (9) 아이시슈 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 687.6/30.9/334.4/6.2
7/21	7/22	7/23 수다날♣	7/24	7/25
친환경현미밥 감자옹심이들깨국 (5.6.17) 청경채나물 우엉어묵볶음 (1.5.6) 순살안동찜닭 (5.6.13.15) 배추김치 (9) 짜먹는 요거트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 700.6/35.8/278.2/3.1	친환경보리밥 아욱된장국 (5.6) 우무육냉채 (2.13) 궁중떡볶이 (5.6.10.13.18) 오븐달걀치즈파이 (5.15) 깍두기 (9) 새콤자두 *에너지/단백질/칼슘/철 682.0/28.6/227.9/2.5	친환경홍미밥 닭다리곰탕 (5.6.15) 올외장아찌 당면잡채 (1.2.5.6.8.10.13) 오징어튀김&칠리소스 (1.5.6.12.13.17) 배추김치 (9) 망고스무디 *에너지/단백질/칼슘/철 717.8/36.0/198.0/5.1	친환경흑미밥 두유면무침 (5.6.13) 돼지김치찌개 (5.6.9.10) 참나물무침 (5.6) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치 (9) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 666.8/31.1/252.3/4.4	여름방학식

학교급식 식재료 원산지 안내

쌀/밥, 누룽지, 죽	국내산/국내산	콩/두부류, 콩비지, 콩국수	국내산/국내산	오징어/가공품/어육가공품	국내산/페루/수입산
쇠고기/가공품	국내산(한우)/국내산	배추김치/배추, 고춧가루	국내산/국내산	낙지, 주꾸미, 명태	중국/베트남/러시아
돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어, 갈치, 참조기	국내산/국내산	넙치, 참돔, 뽕장어, 조피볼락	사용 시 별도 표기
닭/오리고기/가공품	국내산/국내산	꽃게, 미꾸라지	국내산/국내산	*의무표시 대상외 다빈도 수산물(미역, 김, 멸치, 천일염: 국내산)	

학교급식 관련 안내

※영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/dyanam/M01/>

->알림담당->식생활관->급식계시판

※학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



8월 학교급식 식단 안내

알레르기 유발식품 안내

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

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				8/22 친환경보리밥 해물팍볶음 (5.6.9.10.13.17.18) 참나물무침 (5.6) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18) 연두부&양념장 (5.6) 배추김치 (9) 아이스망고바 *에너지/단백질/칼슘/철 651.4/34.5/218.8/4.3
8/25	8/26	8/27 수다날♠	8/28 ★저탄소밥상★	8/29
친환경현미밥 쇠고기낙지찌개 (5.6.16) 우영채해조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 돼지불고기 (5.6.10.13.18) 채소만두찜 (1.5.6.10.16.18) 콩나물무침 (5) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 662.6/32.5/182.7/3.3	친환경보리밥 감자우렁된장국 (5.6) 갯잎장아찌 (5.6) 두부&참치김치볶음 (5.6.9.13) 순살후라이드치킨 (5.6.13.15) 깍두기 (9) 친환경방울토마토 (12) *에너지/단백질/칼슘/철 693.8/35.2/276.7/4.0	콩나물밥&간장양념장 (5.6.13.16) 새알미역국 (5.6) 닭원바비큐구이 (5.6.12.13.15) 골뱅이야채초무침 (5.6.13) 맛김치 (9) 순수요구르트(딸기) (2) *에너지/단백질/칼슘/철 710.5/34.4/321.9/3.3	친환경흑미밥 냉도토리묵사발 (5.6.9.13.16) 메추리알양송이조림 (1.5.6) 숙주나물 떡볶이 (1.5.6) 하트새우꼬치 (1.5.6.9) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 685.3/20.3/151.0/3.2	친환경통밀밥 (6) 돼지김치찌개 (5.6.9.10) 비름나물 감자채피망볶음 (5) 순살간장찜닭 (5.6.13.15) 총각김치 (9) 사인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 617.2/30.6/261.7/4.3

학교급식 식재료 원산지 안내

쌀/밥, 누룽지, 죽	국내산/국내산	콩/두부류, 콩비지, 콩국수	국내산/국내산	오징어/가공품/어육가공품	국내산/페루/수입산
쇠고기/가공품	국내산(한우)/국내산	배추김치/배추, 고춧가루	국내산/국내산	낙지, 주꾸미, 명태	중국/베트남/러시아
돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어, 갈치, 참조기	국내산/국내산	넙치, 참돔, 뽕장어, 조피볼락	사용 시 별도 표기
닭/오리고기/가공품	국내산/국내산	꽃게, 미꾸라지	국내산/국내산	*의무표시 대상외 다빈도 수산물(미역, 김, 멸치, 천일염: 국내산)	

학교급식 관련 안내

※영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/dyanam/M01/>

->알림마당->식생활관->급식게시판





※학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



기후 위기와 먹을거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후 위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후 위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

기후 위기로 사라질지도 모르는 먹거리

 사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후 위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
 감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
 초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
 꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라/ 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터