

2025년 8월 영양소식 및 식단 안내

여름철 건강관리

1. 여름철 신체적 특징



- * 높은 외부 온도로 인해 무기력증이 발생하여 소화, 흡수기능이 저하 될 수 있습니다.
- * 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반할 수 있습니다.
- * 무력해지고 능률을 잃을 뿐 아니라 소화흡수 기능에도 부담을 줄 수 있습니다.

2. 여름철 질병과 대처방안

* 냉방병

| | |
|------|---|
| 원인 | 실내외의 온도차가 과도할 경우 발병 |
| 증상 | 두통, 근육통, 감기증상 등이 나타나며, 쉽게 피로감을 느낌 |
| 대처방법 | 실내온도를 25℃이상으로 하고 실내외의 온도차를 5℃이내로 하면 예방할 수 있습니다. |

* 열사병

| | |
|------|--|
| 원인 | 과도한 고온의 환경에 오랜시간 노출, 육체노동이나 운동을 지속할 경우 발병 |
| 증상 | 두통, 피로, 현기증을 시작으로 갑자기 의식을 잃고 쓰러지거나 몸에 경련을 일으킴 |
| 대처방법 | 체온을 떨어뜨리는 것이 중요하며, 환자를 서늘한 곳에 옮기고 머리는 낮게 해야 합니다. |

* 식중독

| | |
|------|---|
| 원인 | 살모넬라, 포도상구균, 장염비브리오 식중독이 빈번히 발생 |
| 증상 | 설사, 발열, 메스꺼움, 구토등 |
| 대처방법 | - 증상이 있다면 의사의 진단을 받도록 하고 식품을 가급적 조리하여 섭취해야 합니다. - 조리전과 식사전에 반드시 깨끗하게 손씻기를 생활화 하면 예방할 수 있습니다. |

3. 폭염대비 건강관리
 - i) 체력을 보충해주는 단백질, 지방식품을 충분히 섭취해준다.
 - ii) 수분공급을 위해 과일을 섭취해준다.
 - iii) 신진대사가 증가하고 땀을 많이 배출함으로 갈증을 느끼기 전에 주기적으로 수분을 섭취해준다.
 - iv) 낮 12시에서 오후 5시까지 가장 더운 시간대에는 외출을 자제해준다.

4. 갈증해소를 위한 수분보충 식품

- i) 오이 (수분함량 약 96%)
 - 포만감이 높으며 대표적인 알칼리식품
- ii) 토마토 (수분함량 약 90%)
 - 비타민K가 풍부하며 골다공증을 예방
- iii) 당근 (수분함량 약 90%)
 - 비타민 A와 C가 풍부해 눈건강에 도움
- iv) 수박 (수분함량 약 91%)
 - 항산화 물질인 리코펜이 토마토의 1.5배 함유, 콜라겐 합성을 촉진

5. 채소, 커팅과일 구입·보관 및 섭취 요령

식품의약품안전처

식품안전정보원

추천 콘텐츠 3

채소·커팅과일 구입·보관 및 섭취 요령

- 1 구입시 유통기한을 확인하고 냉장 보관된 신선한 것을 선택
- 2 구입 후 즉시 섭취하고, 바로 섭취가 어려울 경우 표면의 수분을 제거하고 밀폐용기 등에 담아 냉장 보관
- 3 제품이 변질될 경우 가스 발생, 포장 변형, 변색 및 즙이 생길 수 있으므로 먹기 전에 제품 상태 확인
- 4 채소, 과일은 반드시 흐르는 물로 세척한 후 절단하고 육류·수산물용 도마와 구분 사용

식품안전나라 추천 콘텐츠

채소샐러드·커팅과일 제품 구입 후, 꼭 냉장보관하세요!

채소샐러드·커팅과일 제품 구입 후, 꼭 냉장보관하세요!

바로가기

8월 학교급식 식단안내

♣ 급식실시기간:2025.08.04.~2025.8.29

| | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|----|--|---|---|--|--|
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 조식 | 백미밥 맑은콩나물국(5) 짜장닭갈비 (1.2.5.6.13.15) 야채계란찜(1.9) 배추김치(9) 시리얼*우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 622.3/25.9/194.2/4.3 | 백미밥 초코롤데니쉬(1.2.5.6) 소고기미역국(5.6.16) 납작만두*야채(1.5.6) 고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 787.9/25.2/85.5/2.7 | 누룽지 수제프렌치토스트 (1.2.5.6) 양상추샐러드(1.5.12) 베이컨에그스크럼블 (1.2.10) 햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(완)(9) 코코볼시리얼&우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 736.9/25.4/195.9/2.8 | 백미밥 감자수제비국(5.6.18) 돼지고기김치찜 (9.10.13) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 오렌지주스(13) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 807.1/26.9/163.8/4.8 | 간장계란밥(1.5.6) 북어콩나물국(5) 연두부*간장소스(5.6) 참치김치볶음 (5.9.13.16.18) 깍두기(완)(9) 떠먹는 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 661.0/30.2/381.8/2.4 |
| 중식 | 친환경 찰보리밥 짬뽕국 (5.6.8.9.10.16.17.18) 실곤약야채무침 (5.6.13) 모듬캠핑구이*소세지고 치(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 과일주스-웰치 cup 모듬쌈(자율)(5.6) 복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 860.4/45.1/194.4/4.2 | 귀리밥(친)* 쿠키앤크림 치즈케익 (1.2.5.6) 감자탕 *(5.6.9.10.13.16) 두부카츠&흑임자샐러드 (완)*(1.2.5.6.13) 삼치소금구이*(5) 열무김치*(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 738.4/29.4/172.9/3.0 | 미니밥 네쪽마늘빵(2.5.6) 유부된장국(5.6) 쫄면(1.5.6) 바싹불고기 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 아이셔(13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 837.3/47.7/154.7/3.7 | 통밀밥(친)*(6) 순대국 *(2.5.6.10.13.16) 오이양배추유자무침 *(5.6.13) 닭감자볶음(5.6.13.15) 배추김치*(9) 쁘띠쿨파인주스-(13) 페퍼로니디럭스피자 *(1.2.5.6.10.12.15.16 .18) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 918.3/52.9/366.6/6.2 | 친환경 영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 시금치나물 한우당면불고기 (5.6.13.16) 야채계란만두(1.12) 배추김치(9) 설레임밀크(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 950.9/50.5/266.5/7.5 |
| 석식 | 오리훈제볶음밥 (5.6.13.18) 가츠산도(수 제 (1.2.5.6.10.12.13.18) 맑은우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 숙주나물 배추김치(9) 과일주스(랜덤)(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 737.2/20.1/141.9/2.3 | 친환경 찰보리밥 참치찌개(5.6.9.16.18) 모짜렐라불고기 (2.5.6.10) 마늘쫄볶음(5.13) 가지튀김(1.2.5.6) 갯김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 712.4/46.5/134.1/3.0 | 백미밥 사골떡국(16) 참나물무침 참쌀치즈바(1.2.5.6.12) LA갈비구이 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 894.9/32.6/102.9/3.0 | 친환경흑미밥 애호박된장찌개(5.6) 상추치커리무침 (5.6.13) 블랙소이소스오리불고 기(5) 매콤어묵볶음 (1.5.6.13.18) 깍두기(완)(9) 모구모구 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 872.6/32.4/210.4/4.4 | |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 조식 | 백미밥 누룽지 돼지갈비찜(5.6.10.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 초코우유(초코에몽)(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 691.3/24.6/117.2/2.0 | 백미밥 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13) 호박고추장찌개(5.6.10) 깻잎순나물 함박스테이크*달걀후라 이 (1.2.5.6.10.12.13.15.1 6) 배추김치(9) | 백미밥 미니 메이플 피칸 파이 (1.2.5.6.14) 맑은미역국(5.6) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 | 백미밥 소고기야채죽(16) 소세지구이 (2.5.6.10.15.16) 오리훈제*무쌈 배추김치(9) 아몬드시리얼*우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|
| | | 시리얼*우유(초코칩스)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/25.8/241.8/4.9 | 철 787.0/33.7/352.5/4.7 | 689.6/21.8/142.9/3.1 | |
| 중식 | 찰보리밥(친)* 얼큰우거지국*(5.6.16) 수육&상추,쌈장*(5.6.10) 들기름막국수(3.5.6.13) 메밀김치전병*(1.2.3.5.6.10.16.18) 배추김치*(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.7/52.9/119.1/3.4 | 미니밥 냉짬면(5.6.16) 콩나물무침(5) 매콤어묵볶음(1.5.6.13.18) 순살치킨(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/40.2/80.2/2.0 | 소고기콩나물비빔밥(5.6.13.16) 햇도그야채샐러드빵(1.2.5.6.10.12.16) 시금치된장국(5.6) 깻잎순나물 콘치즈연양식반달볼고기(1.2.5.13.16) 배추김치(9) 그릭콩포트블루베리(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.3/30.6/346.9/3.8 | 친환경 영양잡곡밥(5) 꽃게된장찌개(5.6.8) 상추겉절이(5.6.13) 분모자치즈닭갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 명란떡갈비(2.5.6.10.13) 배추김치(9) 초코썬쿠키(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.3/52.2/233.5/5.4 | |
| 석식 | 친환경흑미밥 아메리칸핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 나가사끼짬뽕(5.6.9.10.13.15.17.18) 닭바베큐조림(2.6.12.13.15) 시금치나물 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.4/48.8/240.2/3.5 | 사천짜장밥-(5.6.10.13.16) 두부달걀국-(1.5) 단무지무침- 청파래오징어까스-(1.5.6.17) 튀김중화만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치-(9) 바나나- * 에너지/단백질/칼슘/철 653.1/22.6/96.0/8.7 | 백미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 돈육간장불고기(5.6.10) 청양풍고등어구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 샤인애플(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.4/42.7/82.4/2.4 | | |
| | 18월 개학 | 19화 | 20수 | 21목 | 22금 |
| 조식 | 백미밥 참치찌개(5.6.9.16.18) 야채계란만두(1.12) 닭봉오븐구이(2.13.15) 깍두기(완)(9) 키위&사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.6/30.5/89.2/2.3 | 백미밥 누룽지 두부조림(5.16) 돈육버섯불고기(10) 배추김치(9) 시리얼*우유(콘푸로스트&오레오오즈)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.9/26.7/223.8/5.4 | 백미밥 달걀야채죽(1.16) 매콤돈육사태찜(5.6.10.13) 근대무침(5.6) 배추김치(9) 초코우유(초코에몽)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.9/27.5/128.7/2.3 | 친환경흑미밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 순살안동찜닭(5.6.13.15) 시금치나물 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/23.1/77.7/4.6 | 미니밥 전복죽(18) 수제프렌치토스트(1.2.5.6) 소세지구이(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 아몬드시리얼*우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.3/17.0/177.1/4.8 |
| 중식 | 친환경 찰현미밥 오징어무국(17) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이초무침(13) 잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) 새학기축하케이크(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,031.2/50.2/124.0/4.4 | 백미밥 부대찌개*라면사리(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 연두부*간장소스(5.6) 해물파전(1.5.6.9.13.17.18) 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16) 갯김치(9) 리얼초코컵(아이스크림)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 | 짜장면*계란후라이(1.2.5.6.10) 미니밥 짬뽕국(5.6.8.9.10.16.17.18) 단무지 수제탕수육(1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 743.5/35.2/124.3/2.9 | 친환경기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 족발(10) 쟁반막국수(3.5.6.16) 배추김치(9) 보쌈김치(9) 모듬쌈(자율)(5.6) 채소스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.7/40.2/172.3/3.3 | 백미밥 한우소머리곰탕(2.5.6.15.16) 야채계란찜(1.9) 숙주나물 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 참외&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/52.7/116.2/2.9 |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|
| | | 872.6/39.9/244.4/2.5 | | | |
| 석식 | 친환경흑미밥 해물우동볶음 (5.6.7.8.9.13.17.18) 사골조랭이떡국 (1.5.6.16.18) 콩나물무침(하얀)(5) 페스츨리겔돈까스*소스 (5.6.10.12.13.18) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 770.0/47.2/129.6/2.3 | 친환경 영양잡곡밥(5) 맑은미역국(5.6) 돼지고기김치찌 (9.10.13) 시금치프리타타 (1.2.5.6.10.12.15.16) 가지나물(5.6) 깍두기(완)(9) 아이스떡(딸기&크 림)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 868.5/36.3/296.8/3.7 | 친환경 영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 숙주나물 흑초소스오리불고기 (5.6.12.13.15) 가자미구이(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 967.2/44.5/130.2/3.9 | 셀프김가루주먹밥(1.5) 어묵국(1.5.6) 바질크림떡볶이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 붕어싸만코(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 859.6/20.8/384.9/4.9 | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 조식 | 백미밥 소고기무국(5.6.16) 참치김치볶음 (5.9.13.16.18) 푸실리소세지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.1 6) 알타리김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 709.2/27.2/129.5/2.1 | 작은흰밥/ 베이컨에그오픈토스트 (1.2.5.6.10.13) 종합어묵국/(1.5.6) 오이양배추유자무침 (5.6.13) 파래돌김자반/(5) 깍두기/(9) 떠먹는요구르트/(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 429.0/17.7/166.8/3.2 | 백미밥 단호박죽(5.13) 애플크라운(1.2.5.6) 참나물무침 온두부*제육김치볶음 (5.9.10) 깍두기(완)(9) 과일주스(랜덤)(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 930.7/31.1/137.5/3.9 | 백미밥 순두부찌개(1.5.9.10) 에그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) 햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 769.4/26.9/137.8/2.9 | 친환경흑미밥 한입츄러스(1.2.5.6) 닭곰탕(15) 시금치나물 수랏간더블함박 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 시리얼*우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 884.6/32.8/322.7/9.5 |
| 중식 | 백미밥 딸기크런치(1.2.5.6) 근대된장국(5.6) 쫄면(1.5.6) 목살오븐구이 (2.5.6.10.13.18) 소세지구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 상추*쌈장*채소스틱 (5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,066.3/50.7/150.6/3.8 | 친환경기장밥 소고기미역국(5.6.16) 야채계란찜(1.9) 건파래볶음(5.13) 목은지닭볶음 (5.6.9.13.15) 채다치즈찰도그*케첩 (1.2.5.6.10.12.15.18) 알타리김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 933.0/45.0/229.6/4.5 | 목살필라프 (1.5.6.10.13.18) 크로와상샌드위치(수 제) (1.2.5.6.10.13.15.16) 시금치된장국(5.6) 토마토치즈발사믹샐러드 (2.12.13) 배추김치(9) 딸기스무디 오렌지 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 986.7/30.1/486.6/3.3 | 영양잡곡밥(5) 수제고구마피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.1 6) 나주식 돼지곰탕 (2.5.6.10.16) 상추겉절이(5.6.13) 숯불오리불고기(13) 두부구이*간장양념(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 845.1/31.7/159.7/5.0 | 불고기술밥 (2.5.6.8.13.16) 유부된장국(5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 연어스테이크*어니언소 스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 948.9/58.1/160.6/5.8 |
| 석식 | 친환경흑미밥 사과파이(1.2.5.6) 닭개장(5.6.15) 알감자조림(5.6.13) 참나물오리엔탈무침 (5.6) 동파육(5.6.10.13.18) 깍두기(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 798.5/26.4/44.5/1.8 | 작은 밥 잔치국수(1.5.6) 청포묵김가루무침 돼지연탄불고기 (2.5.6.10.15.16) 새우꼬치 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 889.7/46.2/199.0/3.1 | 친환경 찰보리밥 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 카레닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16) 콩나물무침(하얀)(5) 게살청경채볶음(5) 갯김치(9) 버터쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 928.3/31.3/160.9/6.6 | 하이라이스덮밥 (1.2.5.6.10.12.16) 팽이버섯계란국(1.5.6) 과일샐러드(1.2.5.12) 허니콤보치킨 (2.5.6.13.15) 배추김치(9) 마시는 비피더스(블루베 리, 사과, 포도)(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 908.0/34.9/189.6/2.7 | |

*학교급식 식재료 원산지 표시

| | | |
|------------------------|-----------------|------------------|
| 쌀,밥,죽,누룽지: 국내산 | 닭고기/가공품: 국내산 | 오징어,고등어: 국내산 |
| 콩/두부,순두부,청국장: 국내산 | 오리고기/가공품: 국내산 | 바지락살: 국내산, 중국산 |
| 쇠고기:국내산(한우)/가공품:수입,국내산 | 김치/배추,고춧가루: 국내산 | 낙지,새우살: 베트남, 중국산 |
| 돼지고기/가공품:국내산 | 꽃게: 중국산,국내산 | 갈치: 세네갈, 국내산 |
| 참조기 부세: 중국, 국내산 | 명태(황태,북어): 러시아 | 다랑어: 원양산 |
| 아귀, 쭈꾸미: 국내, 수입 | 전복,가리비: 국내산,수입 | 미꾸라지,뱀장어: 국내산 |

*알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣