



5월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 김 숙
편집인 : 교 감 신 재 광
역은이 : 영양교사 최 현 정

식중독이란?



식중독은 살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 구토, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

식중독 증상



식중독 예방요령

청결

손 씻기, 뜨거운 물과 세정제로 주방도구 주기적으로 세척하기
과일과 채소는 흐르는 물에 씻기, 조리 장소와 음식을 해충으로부터 보호

분리보관

육류·가금류·해산물 등은 다른 식품과 분리 보관
익힌 음식과 익히지 않은 음식은 다른 용기에 보관

가열

음식은 가열한 후 먹기, 조리했던 음식은 완전히 재가열 후 먹기
육류·가금류·해산물 조리 시 완전히 익히기, 온도계 사용하기

냉장보관

먹고 남은 음식은 즉시 냉장고에 보관하기
조리한 음식을 상온에서 2시간 이상 방치하지 않기

*4대 원칙은 일반적인 식중독 예방을 위한 지침이며, 식중독 군에 따라 예방법이 달라질 수 있습니다.



우리 학교급식은 이렇게 식중독을 예방하고 있습니다



조리음식 중심부까지 75℃
1분이상 완전히 익히기

- 안전하고 신선한 식재료 사용합니다.
- 칼, 도마, 앞치마, 장갑구분사용으로 작업 중 교차오염 방지하고 있습니다.
- 중심 온도계를 활용하여 음식물 가열조리를 철저히 하고 있습니다.



여름철 식생활지침

- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취한다.
- 식욕을 돋우기 위하여 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질을 충분히 섭취한다.
- 영양의 균형을 위해서는 먼저 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 한다.
- 수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 한다.



무더위를 이겨내는 음식

- 비타민B1(티아민)이 많고 식초로 만든 음식 :보리, 콩, 팥, 돼지고기, 오이냉국, 도라지생채
- 간식은 자연식품으로 : 토마토, 수박, 자두, 살구, 감자범벅, 양상추샐러드

올바른 손씻기



식중독 예방 실천하면 건강 OK!





5월 학교급식 식단 안내



◇ 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	원산지표시		5/1	5/2
	쌀, 찰면미 소고기 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 닭고기 (가공품포함) 오리고기 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 오징어, 아귀, 대구 대구살 낙지 명태, 동태(가공품) 두부(콩)	국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 미국 중국산 러시아 국내산	 개고기기념일	재량휴업일
5/5	5/6	5/7 이달의생일발상	5/8	5/9
		홍미밥(중) 소고기미역국(16) 두부조림(5.6.13) 애호박노타리버섯볶음(5) 돼지갈비바베큐(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 우유케이크(핑크콤)(1.2.5.6)	오색현미밥(중) 들깨수제비국(5.6) 옥수수알계란찜(1.13) 시금치나물무침(5.6) 치즈불닭(눈꽃)(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 멜론	밥버거(참치, 햄)(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 도토리묵무침(5.6.13) 모듬튀김(오징어, 김말이, 어묵)(1.5.6.16.17) 배추김치(9) 야쿠르트(샤인머스켓)(2) 국수장국(1.5.6.9)
		에너지/단백질/칼슘/철 725.0/34.1/165.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 638.4/34.7/175.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 740.0/29.6/184.7/5.6
5/12	5/13	5/14 수다날	5/15	5/16
귀리밥(중) 육개장(1.5.13.16) 오리불고기(숯불갈비맛)(2.5.6.9.12.13.18) 김가루실파무침 고구마만탕(떡)(5.13) 배추김치(9) 딸기맛요구르트(2)	흑미밥(중) 찜닭국(5.6.9.10.13.17.18) 청경채나물무침 목살찜스테이크&웨이감자(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 경단(지역산)(5) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13)	콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 호박감자된장국(5.6) 무생채(9.13) 고추마요치킨(1.2.5.6.15) 케이준감자튀김(5.6.12) 배추김치(9) 도시락김 파인애플	혼합잡곡밥(중)(5) 곰탕(1.6.16) 나박깍두기(9.13) 메밀나물된장무침(3.5.6) 무쌈말이(1.2.4.5.6.10.13.15.16) 주꾸미돈육볶음(1.5.6.10.13) 왓따!(소다맛샤베트)(2)	오색현미밥(중) 김치콩나물국(5.9) 건파래자반(5.13) 닭갈비(5.6.13.15) 감자전(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 스위트플럼주스(자두)
에너지/단백질/칼슘/철 707.0/25.2/102.9/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 756.7/35.5/157.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 693.4/33.7/168.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 699.7/33.7/89.0/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 647.8/26.2/176.2/2.6
5/19	5/20	5/21 수다날	5/22	5/23
오색현미밥(중) 참치김치찌개(5.6.9) 레몬크림간소새우(1.2.5.6.9.13) 숙주미나리무침 콩나물돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 군고구마말랭이(지역산)	홍미밥(중) 오색머국(1.5.6) 콩김치조림(5.6.9.13) 오향장육(쌈장)(2.5.6.10.13.18) 미나리무침 총각김치(9) 물방울초추러스(1.2.5.6)	오므라이스(소세지)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 맑은우동장국(1.2.5.6.9) 하트만두(노랑/핑크)(1.5.6.10.16.18) 보코치니샐러드(2.12.13) 오징어&낙지볶음(5.6.13.17) 배추김치(9)	귀리밥(중) 소고기버섯샤브샤브(5.6.7.13.16.18) 참나물치커리유자청무침(13) 닭볶음(5.6.13.15) 애호박전&떡새우완자전(1.2.5.6.9.18) 배추김치(9) 쫄면짜먹는애플(13)	혼합잡곡밥(중)(5) 만두국(1.5.6.10.16.18) 고사리볶음(5.6) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 고구마튀김&집게다리맛살튀김(1.5.6.8.13) 배추겉절이(9.13) 참외샐러드(1.2.5.6.13)
에너지/단백질/칼슘/철 706.3/37.0/133.5/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 685.7/35.1/279.1/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 737.9/35.5/179.1/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 669.8/34.1/109.7/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 700.9/30.3/149.2/2.2
5/26	5/27	5/28 수다날	5/29	5/30
홍미밥(중) 오징어무국(5.6.13.17) 쫄면채소무침(5.6.13) 가지볶음(5.6.13.18) 수제등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 아임리얼100블루베리주스(미니)(13)	흑미밥(중) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 민물새우시래기저장(5.6.9) 백순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) 순살갈비구이(5.6) 배추김치(9) 크루키(크로와상, 쿠키)(1.2.5.6)	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 도토리묵냉국(5.6.9.16) 나박깍두기(9.13) 상추부추무침(5.6.13) 파닭(치킨)(5.6.13.15) 토마토황도(11.12.13)	귀리밥(중) 순두부찌개(해물)(5.6.9.10.13.16.17.18) 오리훈제채소무침(5.6) 오이부추무침(5.6.9.13) 치즈달걀말이(1.2.5.13) 배추김치(9) 딸기요거트(지역산)(2)	혼합잡곡밥(중)(5) 팽이버섯된장국(5.6) 콩나물무침(5) 포도(블랙사파이어포도) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 돈육간장불고기(1.5.6.10.13.18) 배추김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철 681.7/31.6/133.5/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 710.4/31.4/296.2/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 705.2/34.3/104.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 737.3/39.9/192.0/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 665.9/33.4/155.7/2.6

- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 금구초중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판
- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.