



7~8월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 백 진 수
편집인 : 교 감 손 태 호
워른이 : 영양교사 김 천 속

■ 우리학교 7~8월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라 골고루 먹는 교육의 장입니다.
- ▶ 7~8월 친환경농산물은 건고추, 삶은고사리, 근대, 갯잎, 대파, 도라지, 무말랭이, 상추, 숙주, 숙갓, 양파, 참나물, 청경채, 치커리, 콩나물, 팽이버섯, 새송이버섯, 표고버섯, 느티리버섯, 콩나물, 잡곡 및 쌀입니다.

■ 여름철 식생활 요령

- ▶ 여름에는 식욕이 감퇴, 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경 써야 합니다.
- ▶ 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철 영양에 주의할 부분으로 닭 등 소화되기 쉬운 단백질 식품과 각종 과일로 충분한 영양을 보충해 주어야 합니다.
- ▶ 찬물은 복통이나 설사를 유발할 수 있으므로 따뜻한 물이나 차를 마셔서 수분을 보충한다.
- ▶ 여름철에는 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품 위생에 각별히 신경을 쓰도록 합니다.

■ 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



짜주 손씻기

특히 요리전, 식사전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



채소, 과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

■ 나와 지구를 건강하게 만드는 식생활, 우리 모두 실천해요!

탄소 발자국을 줄이는 음식을 먹어요!

농산물 생산, 수송 및 조리 과정에서 발생하는 온실가스량을 음식의 탄소발자국이라고 합니다. 녹색식생활을 실천하기 위해서는 탄소발생량이 적은 음식을 먹고, 먹음만큼만 덜어서 남기지 않습니다.



온실가스 배출을 줄이고, 학생 건강 증진을 위해 학교에서도 노력하고 있습니다

1. 식물성 식품, 난류, 유제품류, 생선류로 맛있고 영양이 풍부한 급식을 월 1회 이상 실시하고 있습니다.
2. 예산 범위내에서 도내산, 국내산, 친환경 등 우수 식재료를 사용하기 위해 노력합니다.
3. 음식물쓰레기를 줄이기 위해 먹을 만큼 배식받고, 골고루 남김없이 먹습니다.

■ 폭염이란?

- ▶ 질병관리본부에 따르면, “갑작스레 찾아오는 심한 더위”를 폭염이라고 정의하며, 통상 30℃ 이상 불볕더위가 계속되는 현상을 말한다.
- ▶ 폭염주의보: 일 최고 기온 33℃ 이상으로 2일 이상 지속 예상될 때 내려진다.
- ▶ 폭염경보: 일 최고 기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상될 때 발동된다.

올바른 손씻기





7~8월 학교급식 식단 안내



<div>7/3 Mon 생일밥상</div> <div>보리밥 소고기미역국 (2.5.6.8.9.13.16.18.) 돼지갈비조림(5.6.10.13.) 주꾸미채소무침(5.6.13.) 팽이버섯/스팸햄전 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 초코화이트도넛(1.2.5.6.) 요구르트(뽀로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/33.4/172.7/4.2</div>	<div>7/4 Tue</div> <div>귀리밥 우렁된장국(2.5.6.8.9.13.18.) 우영어묵볶음(1.5.6.13.) 탄두리오리호제야채볶음 (1.2.5.6.12.13.) 감자채볶음(5.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.5/34.9/266.7/5.9</div>	<div>7/5 Wed 수다날</div> <div>닭갈비비빔밥 (1.3.5.6.9.10.13.15.18.) 우무오이냉국(2.9.13.18.) 망고수제요거트(2.5.6.11.12.13) 청경채겉절이(9.13.) 오징어튀김(완)(1.5.6.17.) 충각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/39.3/206.3/4.2</div>	<div>7/6 Thu</div> <div>흑미밥 꽃게해물탕(2.5.6.8.9.13.17.18.) 돼지편육/야삭고추쌈장무침 (5.6.9.10.13.) 들기름메밀국수(3.4.5.6.13.) 오징어말랭이무침(5.6.13.17) 보쌈김치(9.13.) 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/40.8/202.4/6</div>	<div>7/7 Fri</div> <div>옥수수밥 마린탕(1.2.5.6.9.13.16.18.) 상추부추무침(5.6.) 애호박새송이볶음(9.13.) 크런치순살닭튀김/소스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코젤라토(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763/39.7/219.4/4.9</div>
<div>7/10 Mon</div> <div>대개살달걀볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) 어묵김치국(1.2.5.6.9.13.18.) 유자단무지채무침(1.2.5.6.12.13) 블럭치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10. 12.13.16.) 배추겉절이(6.9.13.) 과일음료(키위&사과)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/27.3/316.8/4.4</div>	<div>7/11 Tue</div> <div>친환경콩나물/곤드레밥 (5.6.16.) 유부팽이된장국 (2.5.6.9.13.18.) 오이부추생채(9.13.) 순살닭강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 초코쿠키(1.2.5.6.13.) 꿀토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.5/34.7/176.5/4.5</div>	<div>7/12 Wed 수다날</div> <div>짜장밥(2.5.6.10.13.16.) 황태달걀국(1.2.5.8.9.13.18) 참쌀안심탕수육(간장) (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 팟만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 망고스무디(수제)(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.1/42/228.8/3.7</div>	<div>7/13 Thu</div> <div>찰기장밥 돈육순두부찌개 (2.5.8.9.10.13.18.) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 참나물무침 투움바파스타(부식) (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치~(9.13.) 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 702.8/33.2/217.6/4.8</div>	<div>7/14 Fri</div> <div>차수수밥 소고기무국(2.5.6.9.13.16.18) 메추리알감자조림(1.5.6.13.) 간소새우칠리볶음 (1.5.6.9.12.13.) 고춧잎나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 폴더와플(크림치즈/딸기잼) (1.2.5.6.12.13.) 요구르트(뽀로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.3/26.2/394.9/6.7</div>
<div>7/17 Mon</div> <div>통밀밥(6.16.) 근대된장국(2.5.6.9.13.18.) 숙주오이냉채(1.5.6.8.13.) 한우불고기(5.6.13.18.) 두부계란전/간장양념(1.5.6) 배추김치(9.13.) 소떡강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/41/219.9/6.4</div>	<div>7/18 Tue</div> <div>오색현미밥 닭장떡국 (1.2.5.6.8.9.13.15.16.18.) 순살갈비카레전(1.2.5.6.13.) 참스테이크(1.2.5.6.10.12.13) 고구마줄기부추무침(9.13.) 배추김치(9.13.) 리치열대과일샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.1/33.2/157.8/3.9</div>	<div>7/19 Wed 수다날</div> <div>대패삼겹김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.18.) 콩나물국(2.5.9.13.18.) 케이준치킨/샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 치즈스틱(1.2.5.6.) 열무김치(9.13.) 오미자화채(5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/29.3/232/4.3</div>	<div>알레르기 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합포함) ⑲잣</div>	<div>8/18 Fri 생일밥상</div> <div>차수수밥 소고기미역국 (2.5.6.8.9.13.16.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물버섯무침(1.5.6.13.) 순살방어데리야가조림 (2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 치즈크리스티피자(1.2.5.6.9. 10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695/38.9/210.2/3.7</div>
<div>8/21 Mon</div> <div>귀리밥 돼지갈비김치찌개 (2.5.8.9.10.13.18.) 도라지오이무침(5.6.13.) 건파래자반(5.13.) 어묵피망볶음(1.5.6.13.) 파쉬엔새우침(1.2.5.6.13.18) 배추김치(9.13.) 뿌디쿨자두(2.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.4/25.1/195.7/4.3</div>	<div>8/22 Tue</div> <div>오색현미밥 순살아귀매운탕 (2.5.6.8.9.13.18.) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 황도복숭아(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.6/40.6/242.9/4.7</div>	<div>8/23 Wed 수다날</div> <div>베이컨볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 황태달걀국(1.2.5.8.9.13.18.) 오이부추무침(9.13.) 치즈불튀김(1.2.5.6.) 돈육강정 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 포도주스(수제)(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.3/32.9/158.1/3.2</div>	<div>8/24 Thu</div> <div>찰기장밥 찜봉순두부찌개 (2.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 군만두/새콤채소무침 (1.5.6.10.13.) 감자채볶음(5.) 한우불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.3/43.6/136.1/5.6</div>	<div>8/25 Fri</div> <div>통밀밥(6.16.) 초계국수(5.6.9.13.15.16.) 참나물겉절이(5.6.13.) 수제떡갈비/일식소스 (1.2.5.6.10.12.13.14.16.18) 배추김치(9.13.) 과일쥬스(청귤)(5.13.) 참쌀피배기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.9/33/154.3/5.8</div>
<div>8/28 Mon</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)(5.) 열갈이된장국(2.5.6.8.9.13.18) 미트볼비엔나케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 숙주나물 닭고기간장구이&부추샐러드 (1.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 샤베트(한라봉)(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.3/35.6/224.8/3.9</div>	<div>8/29 Tue</div> <div>흑미밥 해물수제비국(2.5.6.8.9.13.17.18) 오이스틱/쌈장(5.6.13.) 가지들깨무침(5.6.) 돈육두부김치삼합 (5.6.9.10.13.18.) 배추겉절이(6.9.13.) 과일(골드키위) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.6/41.8/210.5/5.9</div>	<div>8/30 Wed 수다날</div> <div>오색비빔밥/약고추장(5.6.10.13) 토도리묵채국(2.5.6.9.13.18.) 감자버터구이(2.5.13.) 계란후라이(1.5.) 파슬리순살닭튀김(2.5.6.12.13. 15.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일음료(망고)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 686/35.4/178.4/4.8</div>	<div>8/31 Thu</div> <div>차수수밥 감자들깨국(9.13.) 비빔냉면(1.3.5.6.13.16.) 오향장육/무쌈(2.4.5.6.10.12.13) 왕새우튀김(1.2.5.6.9.13.) 보쌈김치(9.13.) 포도(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.3/31.4/185.5/4.7</div>	<div> 식재료 원산지정보</div> <div><ul style="list-style-type: none">* 쌀: 친환경쌀(김제)* 콩(두부류, 콩비지): 국내산* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산* 돼지·닭·오리/가공품: 국내산* 쇠고기: 국내산 한우* 방어, 갈치, 고등어: 국내산* 꽃게, 오징어: 국내산* 명태/가공품: 러시아산* 주꾸미: 베트남</div>

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.