



# 5월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 김 속  
편집인 : 교 감 손 태 호  
역은이 : 영양교사 김 천 속

## 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 균에 따라 예방법이 달라질 수 있습니다.

## 우리 학교급식은 이렇게 식중독을 예방하고 있습니다



조리음식 중심부까지 75℃  
1분이상 완전히 익히기

- 안전하고 신선한 식재료 사용합니다.
- 칼, 도마, 앞치마, 장갑 구분사용으로 작업 중 교차오염 방지하고 있습니다.
- 중심 온도계를 활용하여 음식물 가열 조리를 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 건강OK!





# 5월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 ◇  ①난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등 어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고 기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고 기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포 함), ⑲잣	<table><tr><th colspan="2">원산지표시</th></tr><tr><td>쌀, 찹쌀미 (가공품포함) 소고기 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 닭고기 (가공품포함) 오징어 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 오징어, 대구, 전복, 요즘이, 김치 가지마 명태, 동태(가공품) 두부(콩)</td><td>국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 미국 러시아 국내산</td></tr></table>	원산지표시		쌀, 찹쌀미 (가공품포함) 소고기 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 닭고기 (가공품포함) 오징어 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 오징어, 대구, 전복, 요즘이, 김치 가지마 명태, 동태(가공품) 두부(콩)	국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 미국 러시아 국내산	5/1 <b>Wed</b>   <b>어린이날</b> <b>우리들 세상</b>  개교기념일	5/2 <b>Thu</b> 생일밥상  차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비조림 (5.6.10.13.18) 오징어채소무침 (5.6.13.17) 두부계란전(1.5.6) 베이컨칼라피자(도우)(2 .6.10.12.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 702.5/36.7/205.5/4.0	5/3 <b>Fri</b>  어묵우동(한그릇) (1.2.5.6.7.9.13.18) 후리카케주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 묵은지닭볶음 (5.6.9.13.15) 간장무장아찌무침 팍팍두 & 치즈볼 (1.2.5.6.10.16.18) 총각김치(9) 아이스슈(쿠키앤크림) (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 943.2/42.3/348.8/4.1
	원산지표시							
쌀, 찹쌀미 (가공품포함) 소고기 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 닭고기 (가공품포함) 오징어 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 오징어, 대구, 전복, 요즘이, 김치 가지마 명태, 동태(가공품) 두부(콩)	국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 미국 러시아 국내산							
5/6 <b>Mon</b>   <b>대체공휴일</b>	5/7 <b>Tue</b>  훈합죽곡밥(4곡)(5) 아욱된장국(5.6.9) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.9.10.12.13.17) 청경채생무침(9.13) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 엘리게이터파이 (1.2.5.6.14) 친환경방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 789.0/33.6/312.1/4.9	5/8 <b>Wed</b>  소보로비빔밥 (1.5.6.9.10.13) 맑은우동고명장국 (1.2.5.6.9) 시금치나물(들깨) 수제곤치킨 (2.5.6.15.18) 배추겉절이(9.13) 망고라씨(수제)(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 636.4/30.0/266.1/4.2	5/9 <b>Thu</b>  흑미밥 대구알은탕(5.17) 우렁어북볶음(1.5.6.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 찰스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 유산균음료(자두)(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 798.3/48.4/166.4/3.5	5/10 <b>Fri</b>  귀리밥 돼지갈비김치찌개 (5.9.10.13) 춘장매콤찜닭 (5.6.13.15) 메밀나물된장무침(3.5.6) 순살갈비카레전 (1.2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 참외&오렌지  *에너지/단백질/칼슘/철 664.6/38.3/171.1/4.0				
5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b>  찰기장밥 동태매운탕(5.9.13.18) 비빔메밀국수 (3.4.5.6.13) 돼지족발바베큐소스구이 (1.2.5.6.10.12.13) 애호박타리볶음(9) 배추김치(9) 과일유스(홍삼사과)(13)  *에너지/단백질/칼슘/철 773.2/40.5/237.3/3.4	5/15 <b>Wed</b> 수다날   <b>부처님오신날</b>  *에너지/단백질/칼슘/철 754.0/35.7/243.0/4.5	5/16 <b>Thu</b>  흑미밥 소고기달걀국(1.5.6.16) 닭감자매운조림 (5.6.13.15) 비빔나물된장무침(5.6) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 미니포켓애플파이 (1.2.5.6) 요구르트(2)  *에너지/단백질/칼슘/철 744.6/32.8/208.2/3.6	5/17 <b>Fri</b>  귀리밥 김치콩나물국(5.9) 감자베이컨볶음 (5.10.15.16) 해물우동볶음 (5.6.9.13.17.18) 케이준치킨/샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 초코쿠키초코칩쿠키 (1.2.5.6) 수박  *에너지/단백질/칼슘/철 749.9/26.3/164.7/3.2				
5/20 <b>Mon</b>  훈합죽곡밥(4곡)(5) 들깨머위탕(9.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 당면잡채(1.5.6.13.18) 타코야끼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 구운김 얼갈이배추열무겉절이 (9.13) 멜론  *에너지/단백질/칼슘/철 655.9/30.0/223.5/3.6	5/21 <b>Tue</b>  통밀밥(6) 닭장떡국(1.5.6.15) 깨인소무침(5.6.13.18) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13) 가지미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 트로피칼코코푸딩(열대 과일)  *에너지/단백질/칼슘/철 725.9/45.7/183.6/3.7	5/22 <b>Wed</b> 수다날  치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 도토리묵채국 (5.6.9.13.16) 유자단무지채무침 (1.2.5.6.8.12.13) 왕새우튀김&새우침 (1.5.6.8.9) 배추겉절이(9.13) 과일유스(청포도)(13)  *에너지/단백질/칼슘/철 683.8/23.1/191.0/2.9	5/23 <b>Thu</b>  오색현미밥 호박인된장국(5.6) 오향장육/무쌈 (2.4.5.6.10.13.18) 콩나물버섯무침(5) 보쌈김치(9) 과일유스(사과한모금)(13) 미니뉴욕핫도그(1.2.5.6. 10.12.15.16)  *에너지/단백질/칼슘/철 798.6/37.7/250.7/3.4	5/24 <b>Fri</b>  차수수밥 베트남쌀국수 (5.6.9.13.15.16.18) 상추샐러드(5.6.13) 허브크림달걀구이/머스 타드소스(1.2.5.6.15) 순살아귀강정 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 과일(골드키위)  *에너지/단백질/칼슘/철 807.3/34.6/229.9/4.9				
5/27 <b>Mon</b>  찰현미밥 들깨미역국(5.6) 참나물치커리유자청무침 (13) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 피쉬앤칩스 (1.2.5.6.8.9.13) 배추김치(9) 수박  *에너지/단백질/칼슘/철 894.4/36.9/245.7/3.5	5/28 <b>Tue</b>  차수수밥 우렁된장국(5.6) 사과브로콜리무침(5.6.13) 옥수수크림파스타 (1.2.5.6.10.13.16) 닭고기간장구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 슈거크림블크루아상 (1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 882.0/31.4/306.2/4.6	5/29 <b>Wed</b> 수다날  짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 새우볶음밥(1.2.5.6.9.1 0.13.15.16.18) 콩나물국(5) 치즈토카스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(9.13) 과일유스(스위트자몽) (13)  *에너지/단백질/칼슘/철 605.7/27.0/209.5/3.4	5/30 <b>Thu</b>  찰기장밥 빼빼트김자탕 (5.6.9.10.13) 미트볼비엔나케찹볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 여향가지볶음 (5.6.10.12.13.18) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 파인애플(골드)  *에너지/단백질/칼슘/철 676.5/30.9/213.0/3.3	5/31 <b>Fri</b>  통밀밥(6) 오색어묵국(1.5.6) 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15) 김가루실파무침 순살고등어양념구이 (5.6.7.12.13) 배추김치(9) 샤베트(하라봉)(2) 아이스콘스낵(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 722.6/37.6/217.6/4.1				

▶ 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 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

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