

< 교훈 > 새로운 생각 · 더 나은 꿈 · 나누는 삶	가정통신문	김제여자고등학교 ☎ 544-2512
-----------------------------------	-------	------------------------

8월 급식소식-건강한 여름 보내기

여름을 시원하고 건강하게 보내기

여름철에는 평균 3L의 땀을 흘리게 되고, 이로 인해 손실되는 에너지는 약 1700Kcal입니다. 또 1g의 땀안에는 1g의 염분이 있어 땀을 흘리고 나서는 수분과 염분을 꼭 보충해 주어야만 탈수현상을 방지할 수 있습니다.

더위를 이기는 여름철음식

1. 청량음료 대신 전통음료를

청량음료(콜라, 사이다 등)와 빙과류(슬러시)는 식욕을 감퇴시키고 충치, 비만의 원인이 되기도 합니다. 특히, 콜라, 커피 등 카페인이 들어있는 음료는 일단 맛을 들이면 중독증세를 일으키게 됩니다. 청량음료 대신 생수나 수정과, 식혜, 과일쥬스 등 전통음료와 과일쥬스를 만들어 이용합시다.

2. 고단백질식품

여름에 즐겨먹는 냉면, 아이스크림, 수박 등 찬음식은 기초대사의 주요 영양소인 단백질과 거리가 먼 식품이므로 여름철에는 더욱 단백질 함량이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

대표적인 식품으로 콩

두유, 된장, 콩비지
콩나물, 두부

여름철 대표 보양식인 삼계탕

이열치열의 원리에 따라 따뜻한 음식으로 더위를 이길 수 있어요.

각종 과일과 채소

참외, 수박, 토마토, 자주, 열무, 노각, 가지
피망, 오이, 호박, 양상추

세균성이질과 식중독을 예방해요!!

1. 세균성 이질이란?

세균성 이질은 shigella 세균에 의한 급성 염증성 결장염으로 감염력이 비교적 강하며, 고열과 구역질, 경련성 복통, 배변 후 불편감을 동반한 설사가 특징인 대.소장의 급성세균성 감염이며, 수인성전염병의 한 종류이다.

2. 식중독이란?

해로운 세균이나 화학 물질이 포함된 식품을 먹을 때 생기는 질병으로 식품을 섭취한 후 배가 아프고 설사를 심하게 하며 토하게 되는 등 건강에 문제를 발생하게 한다. 주로 기온이 올라가는 6월부터 9월까지 4개월간은 식중독이 가장 많이 발생하는 시기로 일년 중 식중독 발생의 2/3가 이때 발생한다. 그러나 환경오염으로 인한 지구 온난화와 난방시설의 발달로 인해 요즘은 일년 중 날씨에 관계없이 식중독이 발생하고 있다.

3. 식중독과 세균성이질 예방하는 방법은?

- ☞ 손을 비누로 깨끗이 씻는다.
(식사전, 화장실에 다녀와서, 외출 후)
- ☞ 주변 환경을 깨끗이 한다.
(화장실, 교실, 하수구 등)
- ☞ 먹는 물, 음식물은 반드시 끓이거나 익혀서 먹는다.
- ☞ 길거리에서 파는 떡볶이나, 김밥 등을 사먹지 않는다.
- ☞ 식품의 유통기간을 확인하고 먹는다.

4. 식품취급 3대 원칙으로 식중독 예방해요!

- ① **청결의 원칙** - 「청결」은 단순히 깨끗함을 뜻하는 것이 아니고 청결한 재료, 청결한 제조(가공.조리)장소, 청결한 설비, 청결한 기구, 식품취급자의 청결 등 광범위한 청결을 의미
- ② **신속의 원칙** - 원료를 구매하였을 경우 신속히 조리하거나 조리하였을 경우 신속히 섭취하는 것
- ③ **냉각 또는 가열의 원칙** - 조리된 식품은 반드시 60℃ 이상의 온장고에 보관하거나 5℃이하의 냉장고에 보관

2024. 8. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

8월 학교급식(중식) 안내

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지

- *쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산
- *콩(두부류, 콩국수, 콩비지): 국내산
- *배추김치: 배추-국내산/고춧가루-국내산
- *기타김치류: 국내산 *쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산
- *돼지고기/가공품: 국내산/국내산, 외국산
- *닭고기/가공품: 국내산/국내산
- *오리고기/가공품: 국내산/국내산
- *낙지/가공품: 베트남/외국산 *명태/가공품: 러시아/러시아
- *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품: 세네갈/사용안함
- *오징어/가공품: 국내산/국내산, 외국산
- *다랑어/가공품: 사용안함/원양산
- *참조기/가공품: 국내산, 수입산/사용안함
- ※양, 납치, 조피볼락(우럭), 미꾸라지, 참돔, 뱀장어, 꽃게, 아귀, 주꾸미는 사용안함.

◇ 영양 및 원산지 정보안내

<http://gimjeogo.hs.kr/> -> 알림담당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

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

8/5 Mon	8/6 Tue	8/7 Wed	8/8 Thu	8/9 Fri
여름방학	여름방학	작은밥/김가루 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 콩나물국(5.9) 데리야끼달걀비구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 청사과청 꿀에이드 학교에오란다(1.2.5.6) 모듬야채피클 *에너지/단백질/칼슘/철 881.7/32.0/206.1/3.7	강황쌀밥 호박잎된장국(5.6.9) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 돼지고기편육(5.6.10) 갑오징어무말랭이무침 (5.6.13.17) 보쌈김치(9) 하우스밀감 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 732.0/42.6/155.1/4.4	혼합잡곡밥(5) 마라탕 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 교자만두찜 (1.5.6.10.15.16.18) 오이양파무침(13) 찹쌀괘바로우/소스 (1.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 쌀머핀(1.2.5.6) 탕후루 *에너지/단백질/칼슘/철 928.5/25.3/291.4/4.5
8/12 Mon	8/13 Tue	8/14 Wed	8/15 Thu	8/16 Fri
찰보리현미밥 청국장찌개(김치)(5.9) 순살닭강자조림(고추장) (5.6.13.15) 파리고추멸치볶음(13) 탕수만두/소스(케찹) (1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 파김치(9) 짜먹는그릭요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 605.6/33.4/285.1/3.8	기장밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 불어묵고추장조림(1.5.6.13) 새송이버섯호박볶음 두부카츠 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 고구마줄기김치(6.13) 청포도/폴드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 512.6/26.8/207.8/3.4	귀리밥 갈비탕(한우)(1.9.16) 계란장조림(1.5.6.13.18) 비름나물된장무침(5.6) 오징어김치전(1.5.6) 깻두기(9) 배추겉절이(6.9.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 796.4/34.0/177.1/5.9	광복절	혼합잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6.9) 돼지고추장불고기 (5.6.10.13) 콩나물무침(5) 고춧잎나물무침 수제소시지볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 탐미유애플(13) *에너지/단백질/칼슘/철 662.9/39.5/245.9/3.4
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri
흑미밥 삼색옹심이미역국(5.6.9.17) 소고기간장불고기(5.6.13.16) 얼갈이배추된장지짐(5.6) 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 깻두기(9) 배추김치(9) 마카롱(오레오, 초코) (1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 750.0/40.5/326.3/4.9	찰보리현미밥 우렁된장찌개(5.6) 돈육등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 노각무침(5.6) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 깻두기(9) 파김치(9) 멜론/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 723.8/35.6/218.6/4.1	카레라이스(돈육) (2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1.9) 오이소박이(6.13) 하트한입단무지 크런치생선가스(1.2.5.6) 배추김치(9) 과채습관주스(12.13) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 739.4/34.3/263.3/4.4	혼합잡곡밥(5) 콩나물김치국(5.9) 어묵메추리알조림(1.5.6.13) 바비큐푹찜 (5.6.10.12.16.18) 고춧잎나물무침(자율) 감자크림클러트튀김/케찹 (5.6.12) 배추김치(9) 레몬에이드(13) *에너지/단백질/칼슘/철 727.0/32.7/273.9/3.9	옥수수알밥 소고기버섯국(5.9.16) 갑오징어초무침 (5.6.13.17) 가지나물무침(5.6) 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 열무김치(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 447.8/18.4/104.2/2.2
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
찰보리현미밥 햄모듬찌개(부대찌개) (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 양배추쌈/우렁강된장(5.6) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) 닭다리후라이드 (1.5.6.13.15.16) 깻두기(9) 후레쉬업(라임&레몬)(13) 치즈고구마롤(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 746.7/30.7/317.9/3.5	검정콩밥(5) 감자탕(돼지등뼈) (5.6.9.10.13) 불어묵고추장조림(1.5.6.13) 숙주나물무침 간소새우/크림마요소스 (1.2.5.6.9.13) 깻두기(9) 고구마줄기김치(6.13) 포도(캠벨) *에너지/단백질/칼슘/철 796.8/32.4/269.0/3.1	차조밥 우렁된장찌개(5.6) 돼지갈비찜(떡) (5.6.10.13.18) 양념깻잎장아찌 도라치오이초무침(자율) (5.6.13) 야채계란말이(1) 배추김치(9) 거꾸로마시는야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 828.7/41.6/192.3/3.8	밤밥 콩나물김치국(5.9) 떡볶이(고추장) (1.2.5.6.10.13.15.16) 호박버섯볶음 김말이구이(1.5.6.16) 닭봉데리야끼소스조림 (5.6.13.15.18) 열무김치(9) 쥬시콜(복숭아)(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 683.8/28.7/253.1/5.8	작은밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 토마토비타민유자청무침 (12.13) 감자채볶음 반달고구마돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 불닭맛김 배추김치(9) 망고요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 652.9/21.1/195.0/2.8

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.