

여름철 식품관리

여름철에는 조금만 방심해도 쉽게 식중독에 걸릴 수 있습니다. 따라서 고온다습한 7,8월에 가장 신경 써야 할 것은 바로 식품관리입니다. 식품의약품안전처의 식중독 통계에 따르면 식중독 발생자는 1년 중 5월과 8월에 가장 높다고 합니다.

! 여름철 보관이 더욱 중요한 식재료

습하고 더운 여름, 온도와 습도에 예민한 식재료 보관이 더욱 중요해집니다. 여름철 식중독 발생건수를 생각해봐도 특히 식재료 관리가 더 중요한 것을 알 수 있습니다.

☀ 육류 : 가장 마지막에! 밀봉 후 냉동보관

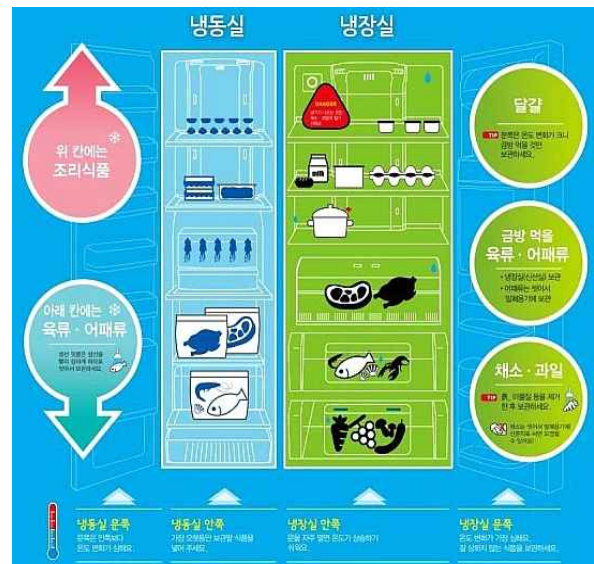
육류는 썰어져있는 제품을 구매하는 경우 산소와 닿는 면적이 넓어 부패가 더 쉽기 때문에 더욱 관리가 중요합니다. 바로 섭취할 거라면 냉장실에 보관해도 되지만 조금 두었다가 먹게 된다면 냉동실에 보관해야 합니다. 또 여름철에는 구매단계에서부터 각별한 주의가 필요하며, 상온에서 세균이 증식하므로 주의가 필요한 식품을 마지막에 구매하는 것이 좋습니다. 또 식재료를 대량 구매한 경우 1회 조리단위로 나눠서 밀봉한 뒤 냉동보관하는 것이 안전합니다.

☀ 어류 : 손질 후 위생 팩에 넣어 보관

생선은 냉동실에 바로 보관하면 피가 밖으로 새어나와 생선에 피비린내가 났을 수 있습니다. 그렇기 때문에 보관 전에 손질이 필요합니다. 내장을 제거한 후에 찬물로 잘 씻어준 뒤 소금물에 담군 후 키친타올로 물기를 없애주어야 합니다. 이 후 위생팩에 넣어서 보관하는 것이 좋습니다.

☀ 유제품 : 사계절 주의해야 하는 식재료

유제품은 여름철이 아니더라도 쉽게 변질되는 식재료 중 하나이기 때문에 세심한 관리와 요구됩니다. 우유는 냄새를 흡수하는 성질이 있기에 다른 식품들과는 떨어진 곳에 보관해주는 것이 좋고, 개봉 후에는 최대한 빠른 시간 안에 섭취하는 것이 가장 좋습니다. 버터의 경우는 유통기한이 남아있더라도 개봉 후 한 달 이내에 먹는 것이 좋으며, 만약 기간 내에 전부 섭취하기 어렵다면 먹을 만큼 잘라서 냉동 보관하고 필요할 때 꺼내 먹도록 합니다.



! 여름철 건강한 식생활 함께 실천해요

- ☀ 규칙적으로 삼시세끼 식사를 하고, 영양소가 골고루 들어간 식단으로 구성한다.
- ☀ 체력을 보강하고 영양의 균형을 유지하도록 양질의 단백질을 섭취하고 제철 과일과 채소를 통해 충분한 비타민을 섭취하도록 한다.
- ☀ 수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 한다.

출처 : 식품의약품안전처 블로그(<http://mfdsblog.com/>)





7월 학교급식 식단 안내



1 Mon	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 김치콩나물국 5.9. 고추장양념바삭볼고기 5.6.10.12.13. 소떡김 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 미나리배무침 친환경상추쌈 5.6. 배추김치 9. 포도맛젤리음료 5. 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 순두부찌개 1.5.6.9.10. 코다리조림 5.6. 뿌링클/치즈볼 1.2.5.6.15.16. 비름나물고추장무침 5.6. 조각수박 깍두기 9. 	<ul style="list-style-type: none"> 카레라이스 1.2.5.6.10.16. 계란파국(자율) 1.8. 해화동치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.16. 고춧잎무침 5.6. 양배추샐러드 1.2.5.6. 깍두기 9. 파인맛음료(힐내파인애플씨) 5.13. 	2 차 고 사	2 차 고 사
8 Mon	9 Tue	10 Wed	11 Thu	12 Fri
2 차 고 사	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 근대된장국 5.6. 불닭볶음 5.6.12.13.15.18. 달걀장조림 1.5.6.13. 김치만두찜 1.5.6.10. 머위대볶음 5.6. 배추김치 9. 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥(자율) 메밀소바 3.5.6. 우리밀통등심돈까스 1.2.5.6.10.12.16. 양배추샐러드 1.2.5.6.16. 배추김치 9. 꼬마부시빵/초코잼 1.2.5.6. 	<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 돈육김치찌개 5.9.10. 고등어카레구이 2.5.6.7. 시금치무침 톳가락무침 5.6.13. 패스트리파배기 1.2.5.6. 열무김치 9. 	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 호박된장찌개 5.6.9. 마늘돈육수육 1.5.6.10. 츄러스고구마맛탕 1.2.5.6. 묵은지무침 9. 무말랭이무침 5.6.
15 Mon	16 Tue	17 Wed	18 Thu	19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 황태떡국 1.5.6. 삼치감자조림 5.6. 돈육맛초킹강정 1.2.5.6.10.11.12.15.16. 파래참나물무침 5.6. 토마토꿀절임 12. 배추김치 9. 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 뼈없는감자탕 5.6.10. 붕장찜닭 5.6.13.15. 노각무침 열무김치 9. 우리밀생크림비스킷슈 1.2.5.6. 	<ul style="list-style-type: none"> 옛날도시락비빔밥 1.2.6.9.10. 맑은콩나물국 5. 치즈감자크로켓 1.2.5.6. 계란후라이 1.5. 무생채 요구르트(야쿠르트) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 현미찰쌀밥 돼지국밥/소면 5.6.9.10.16. 또띠아피자 2.5.6.10.12. 부추겉절이 조각수박 깍두기 9. 	 <p>1 학 기 종 업 식</p>
22 Mon	23 Tue	24 Wed	25 Thu	26 Fri
29 Mon	30 Tue	31 Wed		



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.