



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!
맛있는 NEW 영양소식
 2024년 7,8월호



식중독을 조심해요



- 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

- 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

- 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 굵은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

식품을 올바르게 보관해요

식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리	
사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 :내일은 못 먹을지도 몰라 / 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터

사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 **공음소 식단 계획표 (2024년 7월)**

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁
원산지 표시	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레밥 & 양념장(5.6.16) · 버섯된장국(5.6) · 콩나물불고기(5.6.10.13) · 불어묵조림(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 카스테라인절미(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 삼색옹심이국(1.5.6.9.17) · 오리훈제 & 무쌈 · 간장비빔국수(5.6.13) · 고춧잎무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) · 숙주김치국(9) · 케이준공룡치킨샐러드(1.5.6.13.15.18) · 마늘종볶음(5.6.13) · 총각김치(9) · 자몽주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 아욱된장국(5.6) · 찜닭*당면(5.6.13.15) · 크래비볼 & 케첩(1.5.6.8.9) · 미나리무생채(13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 닭미역국(5.6.15) · 파인애플스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 푸살리오리엔탈샐러드(1.2.5.6.12.13) · 시래기된장찌짐(5.6) · 배추김치(9) · 초코크림파이(1.2.5.6)
열량:754.0kcal / 단백질:36.8g	열량:888.3kcal / 단백질:36g	열량:627.2kcal / 단백질:26.0g	열량:724.3kcal / 단백질:24.6g	열량:656.3kcal / 단백질:24.8g
	7/9	7/10	7/11	7/12
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 민물새우매운탕(5.6.9) · 대패삼겹캠핑구이 & 상추쌈(2.5.6.10.15.16) · 고구마아몬드조림(5.6.13) · 콩나물무침(5) · 배추김치(9) · 골드키위푸레 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 볶음국(5.6) · 불고기피자 & 피클(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 우영채조림(5.6.13) · 배추김치(9) · 수제청포도에이드(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 유부김치국(5.9) · 멘치까스 & 소스(1.5.6.10.12.13.18) · 크림수제비뇨끼(2.5.6.10.13) · 스트링치즈양상추샐러드(1.2.5.6.12) · 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 울무밥 · 새알만둣국(1.5.6.10.15.16.18) · 코다리조림(5.6.13) · 베이컨감자전(5.6.10.13) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) · 배추김치(9)
	열량:764.0kcal / 단백질:24.4g	열량:775.5kcal / 단백질:30.7g	열량:718.9kcal / 단백질:19.2g	열량:648.9kcal / 단백질:31.2g
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
<ul style="list-style-type: none"> · 녹두찰밥 · 장각삼계탕(15) · 너비아나구이(5.6.10.15.16.18) · 수제양파장아찌(5.6.13) · 오이도라지무침(5.6.13) · 깍두기(9) · 수박 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 소고기무국(5.6.16) · 돈사태떡조림(5.6.10.13) · 순대찜(2.5.6.10.13.16) · 부추초무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 한입에소욱젤리 	<ul style="list-style-type: none"> · 새우계란볶음밥(1.5.6.9.13.18) · 쌀국수(5.6.13.15.16.18) · 춘권 & 칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18) · 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6) · 느타리호박볶음(5.6.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 호박된장국(5.6) · 돼지등뼈김치찌침(5.6.9.10.13) · 싸먹는오리슬라이스*야채무침(1.2.5.6.13) · 미니슈크림파이(1.2.5.6) · 열무김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 수제닭강정(1.4.5.6.12.13.15) · 메알곤약감자조림(1.5.6.13) · 비름나물무침(5.6) · 배추김치(9)
열량:815.0kcal / 단백질:48.6g	열량:662.2kcal / 단백질:30.2g	열량:714.1kcal / 단백질:24.4g	열량:768.5kcal / 단백질:41.1g	열량:661.6kcal / 단백질:31.5g
7/22	7/23	7/24		
<ul style="list-style-type: none"> · 유부볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 쫄우동(1.5.6) · 계란떡볶이(1.5.6.12.13) · 야채튀김(5.6) · 배추김치(9) · 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 열갈이된장국(5.6) · 수육 & 무쌈(5.6.10.13) · 감자채카레볶음(2.5.6.12.13.16.18) · 두부 & 김치볶음(5.9.13) · 차두 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥(5.6.10.13.16) · 찜빵순두부국(5.6.8.9.13.16.17.18) · 탕수육(1.5.6.10.11.12.13) · 배추김치(9) · 단무지 · 우유팔빙수(2.5.6.11) 		
열량:787.8kcal / 단백질:22.2g	열량:595.1kcal / 단백질:30.3g	열량:832.8kcal / 단백질:41.2g		

사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 **공음소 식단 계획표 (2024년 8월)**

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요. 쌀 (백미) 김치(배추 고춧가루) 쇠고기/가공품 돼지고기/가공품 닭고기/가공품 오리고기/가공품 낙지 명태(동태, 코나리) 고등어 갈치 오징어/가공품 꽃게 조기 두부 주꾸미 우렁 국내산 국내산 국내산(한우) 국내산 국내산 국내산 베트남산 러시아산 국내산 국내산 국내산/수입산 국내산 국내산 국내산 베트남산 국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	8/20	8/21	8/22	8/23
	· 참쌀밥 · 미소장국(5.6) · 돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) · 모듬장조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 열갈이된장무침(5.6) · 깍두기(9) · 복숭아요거트(2)	· 소보로비빔밥(1.5.6.13.16) · 어묵국(1.5.6.7.13.18) · 도토리묵무침(5.6.13) · 닭왕오븐구이(5.6.13.15.18) · 총각김치(9) · 오렌지주스(13)	· 잡곡밥(5) · 콩나물냉국(5) · 닭김치찜(5.6.9.13.15) · 짜장볶음우동(2.5.6.10.13.16) · 단무지 · 열무김치(9)	· 클로렐라쌀밥 · 돼지등뼈감자탕(5.6.10) · 후르츠참쌀탕수어(1.5.6.11.12.13.18) · 토마토스크램블에그(1.2.5.12) · 꼬시래기초무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 미니허쉬초칩쿠키(1.2.5.6)
	열량:738.2kcal /단백질:19.5g	열량:684.0kcal /단백질:28.7g	열량:783.8kcal /단백질:31.6g	열량:713.9kcal /단백질:32.5g
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
· 미니참쌀밥 · 잔치국수(1.5.6) · 바삭불고기(5.6.10.13.18) · 호박새우살볶음(5.9.13) · 건파래볶음(5.13) · 볶음김치(5.9) · 참외	· 참쌀밥 · 돼지고기김치찌개(5.9.10.18) · 순살치킨(5.6.13.15) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 참나물무침 · 총각김치(9) · 수박	· 참치김치볶음밥(2.5.9.13.16.18) · 배추된장국(5.6) · 크림새우(1.2.5.6.9.13) · 누들떡볶이(1.5.6.12.13) · 열무김치(9) · 요구르트(2)	· 귀리밥 · 북어미역국(5.6) · 돼지갈비찜(5.10.13) · 잡채(5.6.10.13) · 오이양파무침(5.6.13) · 배추김치(9)	· 흑미밥 · 청국장찌개(5.6.9) · 한우육전&파채무침(1.5.6.16) · 물만두찜(1.5.6.10.16.18) · 쫄면(5.6.13) · 배추김치(9)
열량:797.9kcal /단백질:47g	열량:739.2kcal /단백질:41.1g	열량:677.2kcal /단백질:20.5g	열량:664.7kcal /단백질:32.3g	열량:791.9kcal /단백질:35.2g