



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!

맛있는 NEW 영양소식

2024년 7~8월호

군산경포
초등학교

우) 54033 군산시 백령로 75 교무실 063)445-4772 행정실 063)445-0611 FAX 063)445-9744

벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다. 즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양 정보가 우리에게 도움이 될까요? 선생님과 함께 알아봅시다.

식중독을 조심해요



- 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물 질에 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	취, 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 곱은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

- 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을 기억해요.

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 **익은 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 바나나**도 **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

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.													
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	양고기/가공품	쌀/가공품	배추/가공품	고춧가루/가공품	콩/가공품	나치/가공품	명태/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품
	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	러시아산/러시아산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(또는 국내산) 식재료 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다.													
	※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.													
식단정보	식단은 학사일정과 식생활관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.													

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
7/1 현미밥 꽃게탕(5.6.8) 분모자 찜닭(5.6.13.15) 새송이버섯초무침(5.6.13) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9) 수제블루베리요거트(2.5.6.13) 열량:616.6kcal/단백질:29.8g	7/2 흑미밥 콩나물국(5) 돼지고기버섯불고기(5.6.10.13) 미역줄기맛살채볶음(5.6) 콘치즈구이(1.2.5.13) 열무김치(9) 자두 열량:605.2kcal/단백질:29.1g	7/3 혼제오리볶음밥(5.6.13.18) 맑은두부국(5.6) 계란찜(1.2.5.13) 청참외장아찌무침 해물파전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 초코샤베트(2) 열량:619.3kcal/단백질:26.5g	7/4 차수수잡곡밥 소고기미역국(5.6.16) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치무침(5.6.13) 갈치구이(5) 배추김치(9) 두부티라미수(1.2.5.6) 열량:706.5kcal/단백질:30.7g	7/5 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 가쓰오유부장국(5) 무장아찌무침(13) 실곤약채소무침(5.6.13) 공룡돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 복숭아아이스티(11.13) 열량:703.8kcal/단백질:18.4g
7/8 현미밥 오징어무국(5.6.17) 우영채아몬드조림(5.6.13) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 궁채나물들깨볶음(5.6) 배추김치(9) 경단(1.2.5.6) 열량:737.0kcal/단백질:33.3g	7/9 녹미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 상추부추무침(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 돼지고기혼제(10) 깍두기(9) 멜론 열량:719.8kcal/단백질:29.4g	7/10 흑미밥 초계국수(5.6.15) 양상추과일샐러드(1.2.5.6.12) 불닭새송이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9) 메밀김치전(2.3.5.6.16.18) 망고라떼(13) 열량:669.3kcal/단백질:17.7g	7/11 찰옥수수밥 한우조랭이떡국(16) 아욱된장무침(5.6) 양송이브로콜리볶음(5.6.13.18) 주꾸미불고기&쌈무(5.6.10) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) 열량:588.7kcal/단백질:26.3g	7/12 초록밥상 밀쌀밥(6) 도토리묵국(5.6.9.13.16) 달걀장조림(1.5.6.13) 목이버섯초무침(5.6.13) 아귀튀김(5) 배추김치(9) 토핑요거트(2) 열량:554kcal/단백질:26.6g
7/15 녹두밥 닭다리삼계탕(15) 부추무침(5.6.13) 어묵채숙주볶음(1.5.6) 두부섭산적(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 수박 열량:637.3kcal/단백질:36.4g	7/16 기장밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 비름나물무침(5.6) 오리불고기(5.6.13) 크래미오이냉채(5.6.13) 깍두기(9) 포도주스(13) 열량:680.2kcal/단백질:24.7g	7/17 흑미밥 콩국수(5.6.13) 참나물유자샐러드(1.2.5.6) 애호박표고버섯볶음(5) 한돈육전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 미니찰도그(1.2.5.6.10.16) 열량:613.3kcal/단백질:18.4g	7/18 보리밥 소고기애호박감자국(5.6.16) 두부햄간장조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 오징어볶음(5.6.13.17) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 사과파이(1.2.5.6) 열량:704.5kcal/단백질:28.3g	7/19 초록밥상 귀리밥 열무된장국(5.6) 여름쫄면무침(5.6.13) 근대된장무침(5.6) 연어까스&소스(1.5.6.13) 깍두기(9) 수박우유(2) 열량:581.2kcal/단백질:22.9g
7/22 잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 가지나물(5.6) 소떡떡강정(5.6.12.13) 가자미구이(1.5.6) 깍두기(9) 딸기사인머스켓샤베트(13) 열량:601.1kcal/단백질:26.2g	7/23 흑미밥 시금치된장국(5.6) 열같이배추된장무침(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추&쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 폴토마토(12) 열량:581.1kcal/단백질:26.6g	7/24 김치볶음밥(9.13) 물냉면(1.3.5.6.16) 비빔냉면(1.3.5.6) 콩나물무침(5) 삼겹살구이(10) 열무김치(9) 요구르트(2) 열량:666.6kcal/단백질:28.0g	7/25 현미밥 순두부연포탕(5.9) 양배추샐러드(1.5.12) 모양떡볶이(1.5.6.12.13) 크림블치킨(5) 깍두기(9) 수박화채(2.11) 열량:609.6kcal/단백질:21.1g	7/26 방학식 기장밥 감바스파스타(1.5.6.9.13) 감자크림스프(2.5.6.13.16) 여름과일샐러드(1.2.5.6.12) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5) 열량:799.7kcal/단백질:22.1g
8/26 개학식	8/27 현미밥 복어국(1.5.6) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 청경채된장무침(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 깍두기(9) 포도 열량:646.2kcal/단백질:33.6g	8/28 찹쌀밥 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16) 꼬들단무지 양배추콘샐러드(1.5.13) 참나물무침 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 샤인머스켓푸딩 열량:633.6kcal/단백질:19.8g	8/29 흑미밥 소고기무국(5.6.16) 숙주나물 오징어무말랭이무침(5.6.13.17) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 백설기 열량:571.3kcal/단백질:20.7g	8/30 잡곡밥(5) 배추된장국(5.6) 참치김치볶음(5.9.13) 달걀후라이(1.5) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 김구이 깍두기(9) 드링킹요구르트(2) 열량:589.7kcal/단백질:22.1g