

2020년 7월호

<http://www.gskp.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 이 미 란
 편집인 : 교 관 장 혜 영
 역은이 : 영양교사 이 영 미
 영양상담실 ☎443-5988

여름철 주의해야 할 식중독!

식중독이란?

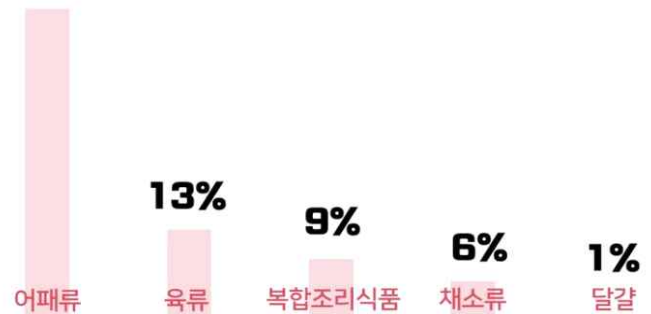
살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

식중독 증상



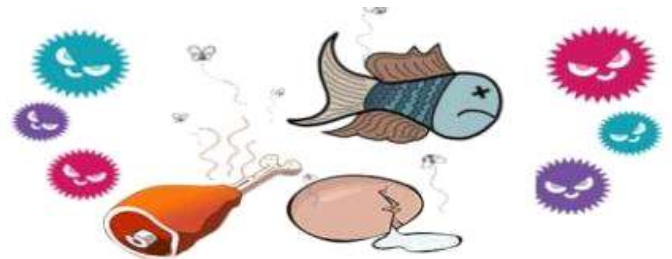
식중독 위험 식품군

43%



식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화합물이 있습니다.



식중독 예방 3대 요령을 꼭 지켜주세요!



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글*다음 검색]

올바른 손씻기





7월 학교급식 식단 안내



◇ 군산경포초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!
 * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산
 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산,
 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함!

7/6  Mon	7/7  Tue	7/8  Wed 수다날	7/9  Thu	7/10  Fri
현미찹쌀밥 어묵매운탕 (1.5.6.8.9.13.18.) 오리훈제야채볶음(5.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 자두	차수수밥 순두부찌개 (1.5.9.10.13.18.) 햄감자파프리카볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 소이콩복채달튀김 (5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 청포도	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.) 맑은콩나물국(5.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 떡갈비스탁(5.6.10.16.18.) 깍두기(9.) 웃담사과요구르트(2.)	흑미밥 육개장 (1.5.6.8.9.13.16.18.) 치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15.18.) 배추김치(9.) 깻잎김치(13.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.)	통밀밥(6.) 한우삼색떡국(1.8.9.16.18.) 참나물치커리무침 돼지고기자장볶음 (2.5.6.10.13.) 새우튀김(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.)
7/13  Mon	7/14  Tue	7/15  Wed 수다날	7/16  Thu 초복밥상	7/17  Fri
혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.8.9.10.18.) 해물우동볶음 (5.6.7.9.13.17.18.) 삼치옛장구이(5.6.13.) 총각김치(9.) 슬라이스토마토(12.13.)	찰보리밥 팽이버섯된장국 (5.6.8.9.18.) 단호박곤약국수야채무침 (5.6.13.) 통삼겹오븐구이/파채 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 웃담딸기요구르트(2.)	혼합잡곡밥(5.) 잔치국수(5.6.8.9.18.) 시금치돌깨나물 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 큐브망고	차조밥 닭다리삼계탕(5.6.15.) 오이부추무침 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.) 오렌지자몽쥬스(5.13.)	현미찹쌀밥 떡만두국(1.5.6.10.13.) 건파래볶음(5.13.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 짜배기롱파이(1.2.5.6.)
7/20  Mon	7/21  Tue	7/22  Wed 수다날	7/23  Thu	7/24  Fri
혼합잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.) 도라지오이초무침(13.17.) 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13.) 오색현미육원전 (1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.)	찰보리밥 청국장찌개 (5.6.8.9.16.18.) 바비큐소스닭조림 (5.6.12.13.15.) 참나물치커리무침 배추김치(9.) 사각수박	짜장밥(2.5.6.10.13.) 순두부맑은국(1.5.9.18.) 찹쌀탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.) 하트단무지 배추김치(9.) 웃담사과요구르트(2.)	흑미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.18.) 비름나물된장무침(5.6.) 치즈갈릭연어스테이크 (1.5.12.13.) 깍두기(9.) 삼색꿀떡	현미찹쌀밥 한우갈비탕(1.16.) 오징어채조림 (4.5.6.13.17.) 장미꽃모양만두 (1.5.6.10.16.18.) 울외장아찌무침 볶은김치(9.13.)
7/27  Mon	7/28  Tue	7/29  Wed 수다날	7/30  Thu	7/31  Fri
서리태파쇄밥(5.) 소고기무국(5.6.8.9.16.18.) 돈육오징어불고기 (5.6.10.13.17.) 웰빙멸치볶음(5.6.13.14.) 치즈볼핫도그(1.2.6.) 배추김치(9.)	혼합잡곡밥(5.) 김치만두국 (1.5.6.8.9.10.16.18.) 고등어구마줄기조림 (5.6.7.9.) 연두부달걀찜(1.5.9.) 깍두기(9.) 아이스참쌀경단(6.)	흑미밥 닭칼국수(6.8.9.15.18.) 곤드레나물들기름볶음(5.6.) 칠리새우/소스 (1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) 조각파인애플	현미찹쌀밥 황태콩나물국(5.6.13.) 쌀닭튀김(1.2.5.6.13.15.) 어묵야채볶음 (1.5.6.13.18.) 배추김치(9.) 얼려먹는요구르트(2.)	차조밥 근대된장국(5.6.9.) 코다리강정(5.6.12.13.) 궁중떡볶이 (1.5.6.13.16.) 배추김치(9.) 포도푸딩

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gskp.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관
 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.