

우리 학교급식, 이것만 알아두기!

이달의 소식

1. 국내산 재료를 사용합니다.

우리 학생들이 좋아하는 몇 가지 수입 과일, 또는 국내 수확량이 너무 부족한 몇 가지 생선을 제외하고는 **“모두 우리 땅에서 나는 신선한 재료”**를 사용합니다.

2. 5無 급식을 실천하려 합니다.

유전자 재조합 식품(GMO), 방사능 검출 식품, 잔류 농약 식품, 화학적 합성첨가물 사용 식품 등을 사용하지 않으려 노력하여 건강하고 맛있는 급식을 만듭니다.

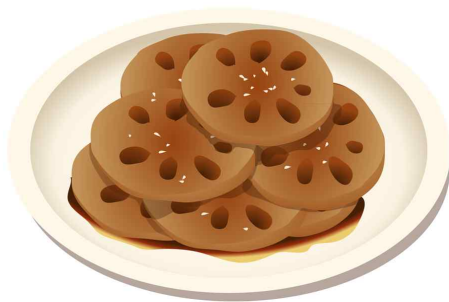
가. 점심시간 : 학년별 시차 배식, 거리두기, 새치기 및 뛰기 금지!!

나. 식사 전 **손 씻기**, 실내화 착용, 머리가 긴 학생은 머리카락이 떨어지지 않도록 머리 묶기
다. 밥과 김치는 배식 후 자율배식대에서 **골고루 먹을 만큼만 스스로 담기**

라. 남김없이 먹고 남은 음식은 한곳에 모은 후, 식탁 위가 깨끗한지 확인한 후 자리에서 일어나기
마. 숟가락으로 남은 음식은 식판의 국 칸에 모아 잔반통에 버리고, 숟가락·젓가락을 구분해서 놓고, 식판은 차곡차곡 쌓기

우리학교 안심쿠킹

연근조림



●재료 준비 (4인 기준)

연근 1개(400g), 양파 4개, 간장 1/2컵, 흑설탕 2T, 다시옥수(물) 약간, 물엿 10T, 참기름 2t, 참깨 1t

●만들어 볼까요?

1. 연근을 깨끗이 세척하고, 껍질을 제거한 후 먹기 좋은 크기로 슬라이스 한다.
2. 끓는 물에 삶아내어 절반 정도 익으면 건진다.
3. 연근에 간 양파, 간장, 흑설탕, 다시 옥수 또는 물을 연근이 잠길 정도로 넣어 조린다.
4. 양념이 끓기 시작하면 중불로 줄이고, 뚜껑을 닫고 계속 조린다. (중간에 골고루 섞어주기)
5. 양념이 자작하게 졸아들면 물엿을 넣고 마저 조린 후, 참기름, 참깨를 넣고 마무리한다.

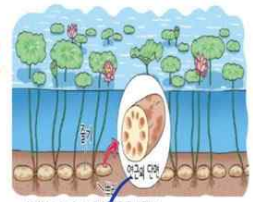
흥미진진 식품 이야기

건강한 위를 갖고 싶다면

연근조림

연꽃의 뿌리라는 뜻!

구멍이 뚫뚫 뚫린 이유
= 공기의 통로!



연근은 미끌미끌한 점질물질이 있음!

뮤신(mucin)



점(mucus) 같은 성분이란 뜻

위 점막 보호기능!

가정용 해섽 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처



개인위생

이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
<p>이럴 때 꼭 손을 깨끗이 씻어요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조리하기 전 - 조리하는 중 얼굴 부위를 만졌을 때 - 생 식재료나 다른 물건 등을 만졌을 때 - 화장실 다녀온 후 	<p>피부(손, 목, 코 등)에 황색포도상구균이 존재하고 있어요. 핸드폰에는 약 2만5천마리의 세균이 존재해요. 화장실 변기에 약 3,800만 마리 세균이 있고, 31종의 식중독균이 존재해요.</p>
조리를 할 때 손에 상처가 있으면 골무 등을 이용하여 완전히 감싸서 오염을 막아요.	손의 상처를 통하여 세균이 음식으로 오염될 수 있어요.
조리를 할 때는 실내복과 앞치마를 착용하고 앞치마는 깨끗이 관리해요.	외출복과 더러운 앞치마는 먼지 등의 이물과 세균이 존재할 가능성이 높아요.

올바른 손씻기 방법



주방위생

	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
칼, 도마	<p>칼, 도마는 용도를 구분하여 사용해요.</p> <p>1개의 칼, 도마 사용 시에는 채소류/육류/어패류/가금류의 순서로 10초 이상 물로 행구어 사용해요.</p>	<p>칼, 도마를 통한 교차오염 가능성이 있어요.</p> <p>채소류, 육류, 어패류 등의 재료에 존재하는 식중독균이 칼, 도마를 통해 교차오염을 일으킬 수 있어요.</p>
행주	행주는 식탁용과 싱크대용으로 용도를 구분하여 사용하고 젖은 행주는 바로 교체해요. 그리고 세척, 살균, 건조하여 사용해요.	<p>행주의 반복사용은 오염의 가능성이 있어요.</p> <p>행주는 습기가 많아 식중독균이 살기에 알맞은 환경을 조성해요.</p>
음식	음식을 싱크대나 식탁 등에 놓고 자리를 잠시 비울 때는 밀봉하여 벌레의 접근을 막아요.	외부에 방치한 음식은 벌레가 접근할 가능성이 높아요. 파리 등 해충의 접근은 위험해요.

칼, 도마, 행주 사용방법



식품 알레르기

이달의 소식 식품 알레르기는 우리 몸이 특정 식품을 나쁜 것으로 인식하여, 이를 먹을 때마다 몸에서 이상 반응이 나타나는 것을 의미합니다. 알레르기를 유발하는 식품은 섭취를 제한해야 합니다. 그럴 경우, 특정 영양소가 부족하여 성장이 저하될 수 있습니다. 따라서 해당 알레르기 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체 식품을 선택하면 영양적으로 보완할 수 있습니다.

알레르기 식품	대체 식품	알레르기 식품	대체 식품
 우유, 치즈	 두유, 멸치, 두부	 고등어	 닭고기, 돼지고기
 달걀	 돼지고기, 소고기	 복숭아, 통조림	 사과, 배, 바나나
 토마토	 배추, 오이, 무	 돼지고기	 해조류, 생선류
 게, 새우	 두부, 육류	 밀	 쌀로 만든 음식

식품 알레르기 예방 방법

 알레르기 증상을 일으키는 식품을 피해요.	 식품구입 시 표시사항을 확인해요.	 외식 시 알레르기 식품을 빼달라고 주문해요.	<ul style="list-style-type: none"> ※ 담임선생님과 영양선생님께 알레르기 식품을 미리 알립니다. ※ 응급상황에 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다. ※ 대체 식품을 잘 챙겨 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.
---	---	---	--

우리학교 안심쿠킹

나물 비빔밥



● 재료 준비 (4인 기준)

현미밥 4공기, 달걀 4개, 약고추장(표고버섯 50g, 마늘 ½T, 고추장 80g, 물 1T, 설탕 1T, 참기름 2T, 통깨, 식용유)

▶ 참나물 등 집에 있는 나물류!

● 만들어 볼까요?

1. 식용유에 다진 마늘을 볶아 향을 낸 다음, 다진 표고버섯을 볶는다.
2. 고추장, 물, 설탕, 참기름, 통깨를 넣고 약 3분 정도 졸인다.
3. 여러 가지 나물과 함께 비벼 먹는다.

흥미진진 식품 이야기

내 몸을 더 건강하게 해주는!

참나물

나물 중에서도 진짜(참) 나물이란 뜻



→ 예쁜 꽃을 피우는 참나물!

베타카로틴 풍부!
(Beta - Carotene)



엽록체 안에 있는 독소지우개

잎의 조록색을 내는 세포 소기관

가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도



올바른 식품 구이, 튀김, 채소 조리방법과 조리온도는?



매 조리시 탐침온도계로 온도를 체크합니다. (탐침온도계 : 식품검수용 온도계로서 방수용)



구이의 조리온도는?

65-75℃



올바른 구이 조리하기

- 직화구이는 피하고 타지 않도록 합니다.
- 구이보다는 삶기, 찌기 등을 이용하며 조리시간이 길수록 위해물질이 다량 발생하므로 오래 굽지 않습니다.
- 섭취시 파, 깻잎 같은 채소와 함께 합니다.

구이



올바른 튀김 조리하기

튀김

- 튀김은 산소 노출 상태에서 고온 조리되므로 식용유 산패현상이 일어나 몸에 좋지 않은 물질이 생성되므로 온도가 너무 높아지지 않도록 주의해야 합니다.
- 튀김 후 식용유를 오래 보관하면 산패 등 변질 우려가 있으므로 여러번의 재사용은 피해야 합니다.



튀김의 조리온도는?



육류
180-190℃
채소
160-180℃



채소의 조리온도는?

70-100℃



올바른 채소 조리하기

- 채소는 비타민과 미네랄이 풍부하여 그대로 먹어도 좋지만 데쳐 조리하여 먹으면 위해물질을 더 줄일 수 있습니다.
- 채소의 질산염은 데쳐서 조리할 때 가장 효과적으로 감소하나 장시간 조리시 비타민c 등이 손상됨을 유의해야 합니다.

채소

푸드 브릿지, 무엇일까요?

이달의 소식 푸드 브릿지(Food bridge)는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식품과 친해질 수 있도록 단계별로 식재료의 노출(크기)을 늘려 제공하고, 요리 경험을 해주는 방법입니다. 같은 재료를 다양하게 제공해서 학생들이 **편식하는 음식에 친숙해지는 효과**가 있습니다.

			
1단계 친해지기	2단계 간접 노출	3단계 소극적 노출	4단계 적극적 노출
<파프리카 달걀찜>	<파프리카 국수>	<파프리카 동그랑땡>	<파프리카 주스>
편식하는 재료를 식기로 활용해 시각적으로 친숙하게 만든다.	재료를 다양하게 가공하여 모양이나 색 등으로 호기심을 자극한다.	좋아하는 식품과 함께 먹을 수 있도록 섞어서 요리한다.	쉐이크나 셔벗 등으로 만들어 재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 한다.

우리학교 안심쿠킹

마파두부



●재료 준비 (4인 기준)

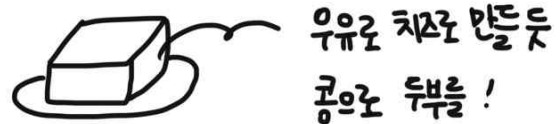
부침용 두부 2모(600g), 표고버섯 8개, 대파 1대, 마늘 10알, 홍고추 5개, 고추기름 6T, 간장 2T, 두반장 4T, 설탕 2T, 녹말가루 2T

●만들어 볼까요?

1. 두부를 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰다.
2. 표고버섯, 대파, 마늘, 홍고추를 굵게 다진다.
3. 고추기름에 대파, 마늘, 고추를 넣고 향을 내며 볶다가, 간장, 두반장, 설탕을 넣어 마저 볶는다.
4. 물 1컵을 넣고 바글바글 끓으면 버섯과 두부를 넣는다.
5. 모든 재료가 익고 간이 맞으면, 불을 줄이고 물에 갠 녹말을 넣어 농도를 맞춘다.

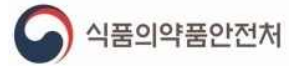
흥미진진 식품 이야기

맛있고 건강한 두부요리!



Ca 칼슘부자 = 콩

가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도



올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

1 해동방법



2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.

담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.



아침을 꼭! 챙겨 먹어요

이달의 소식

● 아침 식사가 왜 중요할까요?



혈당을 유지하고,
열량을 공급할 수
있습니다.



집중력과
학업성취도를 향상
시킬 수 있습니다.



식욕을 조절하여
비만을 예방할 수
있습니다.



올바른 식습관을
형성할 수 있습니다.



면역력을 향상시킬 수
있습니다.

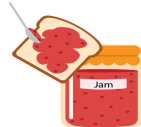
- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대용 식품을 활용합니다.



떡 1~2개를
전자레인지로
데워
먹어보세요.



누룽지
60g(종이컵
3/4)에 뜨거운
물을 부어
먹어보세요.



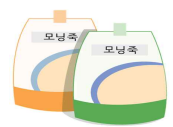
식빵 1장에
1스푼만큼 잼을
발라
먹어보세요.



종이컵
3/4분량의
시리얼에 우유
1컵을 넣어
먹어보세요.



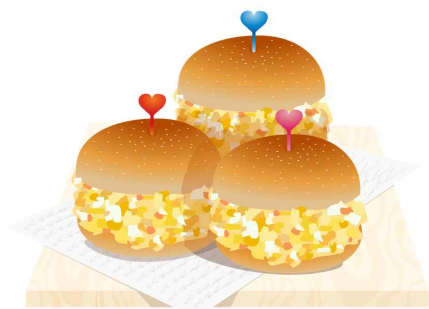
우유나 두유에
미숫가루와
과일을 넣고
갈아 마셔
보세요.



선식, 죽 등을
챙겨
먹어보세요.

우리학교 안심쿠킹

모닝빵 샌드위치



● 재료 준비 (4인 기준)

모닝빵 8개, 달걀 2개, 감자 3개, 옥수수콘 3T 마요네즈 4T, 머스터드소스 1T, 소금, 후추

● 만들어 볼까요?

1. 감자를 삶아 으깨고, 달걀도 완숙으로 삶아 노른자는 으깨고, 흰자는 다진다.
2. 볼에 감자, 달걀, 옥수수콘, 마요네즈, 머스터드소스, 소금, 후추를 넣고 잘 섞는다.
3. 반으로 가른 모닝빵 사이에 2번을 가득 넣는다.

흥미진진 식품 이야기

간편한 영양 간식!



모닝빵



부드럽고, 빵을 갈라

채소를 넣어 먹을 수 있음!



아침에 간편히 먹기 좋음

그래서 Morning 빵!

좋은 식재료를 고르자!

맛있는 음식은 신선한 식재료에서부터 시작됩니다.
유기농, 친환경의 식재료가 많이 나오지만 정말 좋은 질을 갖추었는지는 알 수 없습니다.
어린이들의 건강을 위해 올바른 식재료를 고르고 보관하도록 합니다.

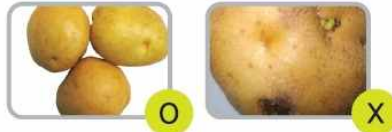
▶ 올바른 농산물 선택

쌀



날알 윤기가 뛰어나며 통통한 것을 선택하며 이취가 나거나 곰팡이, 이물질이 섞여있는 것은 피하도록 한다.

감자



모양과 크기가 고르며 외피가 적당히 건조되어 물기가 없는 것을 선택하며 싹이난 것, 햇빛에 의해 녹변된 것이 없어야 한다.

부추



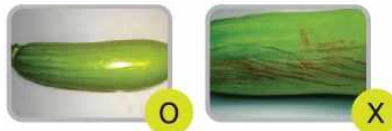
잎이 억세고 질기지 않으며 엽색(담록색)이 선명한 것을 선택하며 시든 잎, 마른 잎이 있는 상품은 피하도록 한다.

무



휘어져 있지 않고 껍질이 매끄러운 것을 선택하며 크기 및 중량 차이가 심한 제품은 피하도록 한다.

애호박



모양이 바르며 크기가 균일하고 표면이 매끄러운 것을 선택하며 표면에 긁힘, 꼭지 부서짐과 같은 상해가 있는 것은 피하도록 한다.

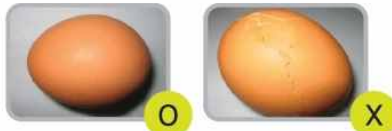
바나나



과실의 크기와 모양이 고르며 껍질이 시들지 않은 것을 선택하며 흠집이나 검은색 짓무름이 발생한 제품은 피하도록 한다.

▶ 올바른 축산물 선택

계란



표면이 깨끗하고 거칠거칠하며 이취가 없는 것을 선택하며 알껍질에 금이 가 있거나 깨진 것은 피하도록 한다.

육우등심(불고기용)



고유의 색상과 광택을 가지고 있으며 지방색이 변하고 부패취가 발생한 것을 피하도록 한다.

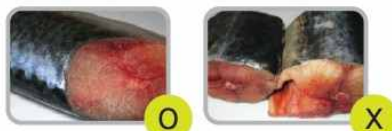
돼지등심(냉동)



변색이나 조직 손상이 없으며 장기간 보관으로 변색이 일어난 것을 피하도록 한다.

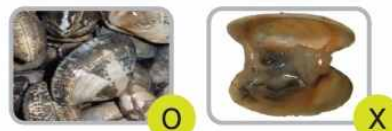
▶ 올바른 수산물 선택

고등어(절단 · 냉동)



크기가 일정하고 내장을 제거한 것을 선택하며 물이 새어 나오거나 변색된 것은 피하도록 한다.

바지락



푸르스름한 광택이 나며 물을 내뿜고 있는 것을 선택하며 속살에 윤기가 없고 색이 누렇게 변한 것은 피하도록 한다.



여름철, 식중독이란?







이달의 소식

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39℃의 열이 동반될 수 있습니다.

<식중독 예방 6가지 실천 요령>

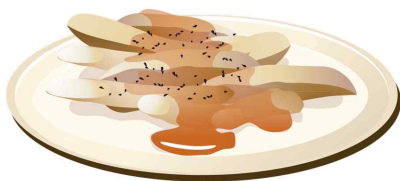
					
손 씻기	구분 사용하기	익혀 먹기	세척·소독하기	끓여 먹기	보관온도 지키기

<식중독 발생 시 가정 내 응급처치>

					
음식 대신 수분을 충분히 섭취합니다.	끓인 물 1L에 설탕 4, 소금 1스푼 타서 마십니다.	이온 음료도 효과적입니다.	지사제, 항구토제를 함부로 먹지 않습니다.	설사가 줄어들면 미음이나 죽을 섭취합니다.	혈변, 탈수, 고열, 심한 설사 시에는 병원을 방문합니다.

우리학교 안심쿠킹

도라지 강정



●재료 준비 (4인 기준)

간도라지 80g, 간밤 35g, 아몬드 슬라이스 10g, 찹쌀가루 10g, 녹말가루 10g, 튀김용 식용유, 소금, 간장, 생강, 조청 약간씩

●만들어 볼까요?

1. 통도라지는 어슷썰어 씻은 후 물기를 충분히 뺀다.
2. 소금으로 약하게 밑간한다.
3. 찹쌀가루, 녹말가루를 살짝 입혀 150도에서 튀긴다.
4. 간밤은 이등분하여(가루 묻히지 않고) 튀긴다.
5. 소스: 간장, 생강즙, 조청을 넣고 끓인다.
6. 튀긴 도라지, 밤과 채 썬 아몬드 슬라이스를 소스에 넣고 버무린다.

흥미진진 식품 이야기

목이 자주 아프다면!

도라지



예쁜 보라색 꽃을 피움

그래서 영어로 Balloon flower

우리가 먹는 뿌리는 뿌리

'사포닌' 성분

조식 정맥 보호, 점질액 형성 → 기관지에 최고

여름철 식중독 사고 예방법

식품 구입

식품 장보기는 1시간 이내

덥고 습한 여름 날씨에는 식품이 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높으므로 장보기 단계부터 주의가 필요

식품 장보기 순서



Tip!!

식품 구입 시 유의사항

흙이 많이 묻어 있거나 상처가 있는 과일 채소는 구입하지 말고 고유의 색깔이 선명한 것을 구입

산·계곡에 있는 산나물 및 수산물 안전성이 확인되지 않으므로 전문가가 아닌 채취 섭취를 자제

수산물은 아가미가 선명한 암적색이고 눈이 뚜렷 윤기가 나고 비늘이 훼손되지 않은 것으로 구입 바닷가 등에서 생선회를 섭취할 때는 회를 뜬지 가급적 4시간 이내에 섭취

어패류는 병원성 비브리오균으로 인한 패혈증 등에 감염될 수 있으므로 충분히 익혀서 섭취

식중독 예방 3대 요령 실천 방법

손씻기



손은 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 행굼

익혀먹기



음식물은 속까지 충분히 익도록 조리 중심부 온도 75℃(어패류 85℃), 1분 이상 조리

끓여먹기



물은 끓여서 마시도록 함

여름철 대표 음식 조리 시 유의사항



- 주요 오염원인: 식하는 과정에서 **위생관리 소홀**
- 조리 후 **뜨거운 음식**(냉면용 육수, 콩국물 등)은 **신속하게 냉각**하여 냉장·냉동고에 보관
- 식중독균의 증가를 방지하기 위해 **냉장·냉동고에 보관**

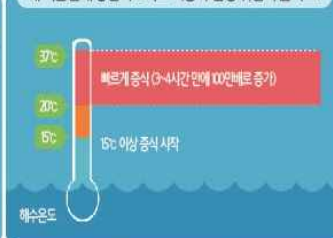
여름철 식중독, 장염비브리오

- 장염비브리오란? 수산물을 많이 섭취하는 우리나라에서 흔한 식중독균으로 하절기에 따뜻한 바닷물에서 증식하며 오염된 어패류, 생선회가 주요 원인식품임

장염비브리오 식중독 여름철에 잘 걸려요!



왜 여름철에 장염비브리오 식중독 발생 위험이 클까요?



주요 감염경로

