



7.8월 영양소식지 및 식단 안내

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

식중독 예방 3대 요령

손씻기



손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기



음식물은 익혀서!

끓여먹기



물은 끓여서!

건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이 상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☝ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☝ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열 지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에 는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이 상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중 독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전 에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용 하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일입고, 당일사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사 용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거 나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm) 으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.



5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75°C, 패류는 85°C 1분 이상 가열)를 확인합니다.

6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손

소독을 합니다.

7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구 분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이 용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식합니다.



채소류, 육류, 어패류, 원제품은 구분해서 사용



더운 음식은 60°C 이상, 찬 음식은 5°C 이하 유지



위생복, 위생모, 위생화 등 착용



항상 청결히 유지

[출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장, 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

7~8월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/>→학교소식→식생활관

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

7/1 Mon ● 7월 생일밥상 친환경 발아현미밥 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 쇠고기미역국(5.6.13.16) 목은지순살닭찜(5.6.9.13.15) 청경채나물(5.6) 깍두기(9) 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.29/127.2.5	7/2 Tue ● 7월 생일밥상 계란볶음밥(1.5.6.18) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 망고요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 444.7/23.4/220.6/3.5	7/3 Wed ● 수다날 짜장면/소량밥 (1.5.6.10.13.16) 계란파국(1.5.6.9) 유자탕수육 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 순수배추(13) 하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.6/21.4/107.0/5.4	7/4 Thu 친환경쌀보리밥 근대된장국(5.6.9) 김치볶음(5.9.13) 오리간장불고기 가지미소살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 샤브레구이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/28.8/188.1/3.3	7/5 Fri 친환경찰기장밥 뜨덕이만두국(1.5.6.10.16.18) 카프레제샐러드 (1.2.5.6.12.13) 쭈꾸미낙지볶음(5.6.13) 두툽떡갈비스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/27.0/177.1/4.3
7/8 Mon 친환경쌀혼합곡밥(5) 도토리김치찌개(5.6.9.10) 닭봉조림(5.6.12.13.15.18) 고사리볶음(5.6) 연어스테이크/어니언소스 (1.2.5.6.12) 열무김치(초)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.0/32.2/139.7/2.3	7/9 Tue ● 7월 생일밥상 친환경버섯카로틴밥 떡새우미니버거 (1.2.5.6.8.9.13.17.18) 머쉬룸크림스프(2.5.6.13.16) 건파래자반 순살볼락구이(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓주스(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.3/16.1/98.2/2.0	7/10 Wed ● 수다날 제육덮밥(5.6.10.13) 유부장국(5.6) 골뱅이야채무침(5.6.13) 미키크로켓감자구이(5.6.12) 백김치(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.4/28.1/96.9/2.3	7/11 Thu 친환경쌀흑미밥 호박인된장국(5.6) 단배추나물무침 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 낙지볶음/소면(5.6.13) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.3/25.0/189.4/2.9	7/12 Fri 친환경귀리밥 한우국밥(16) 숙주나물무침 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 오리밀군만두오븐구이 (1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 골드키위푸레 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.1/25.0/87.4/2.2
7/15 Mon 친환경쌀차수수밥 닭무우국(5.6.13.15) 고등어감자조림(5.6.7.13) 무장아찌무침 경양식돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 총각무김치(9) 웃당사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.3/27.4/190.6/3.	7/16 Tue ● 7월 생일밥상 * 친환경쌀밥 크림카레우동 (2.5.6.10.12.13.16.18) 매콤콩나물국(5) 도라지오이초무침(5.6.13) 두부스틱(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/20.9/350.0/3.8	7/17 Wed ● 수다날 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 가스오망우국(1.2.5.6.9) 소떡야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 계란후라이(1) 백김치(9) 과일화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.0/20.5/117.0/2.2	7/18 Thu 친환경칼슘참쌀밥 황태두부국(5) 모듬해초무침(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6) 수제레몬수살파닭(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.2/27.1/167.9/3.1	7/19 Fri 친환경쌀강황밥 나가사끼짜볶음 (6.9.10.13.17.18) 비빔꼬들라면 (1.2.5.6.10.13.15.16) 수육/양념장(5.6.10.13) 보쌈김치(9) 머스켓코코(2.13) 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.0/36.1/133.4/3.4
7/22 Mon 친환경쌀울무밥 도토리묵국(5.6.9.13.16) 닭다리살바베크&머스타드 (1.5.6.13.15) 유자단무지맛살냉채 (1.2.5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 432.7/20.1/100.9/2.8	7/23 Tue ● 7월 생일밥상 친환경쌀밥 순두부김치국(5.9) 삼치시래기지짐(5.6.13) 달걀말이(1.5) 회오리감자(5.6) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.1/23.5/140.0/2.6	7/24 Wed ● 수다날 친환경통밀밥(6) 감자어묵찌개(1.5.6.13) 참나물무침(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) 크런치스파이시생선까스/어니언d(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.0/27.9/175.0/3.8	7/25 Thu 친환경쌀보리밥 삼계탕(15) 모듬야채스틱(짜장)(5.6.13) 돼지고기콩나물볶음 (5.6.10.13.18) 우리쌀크림치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.1/48.4/141.4/3.1	7/26 Fri 친환경칼슘참쌀밥 마라탕 (2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 과일샐러드(1.5.11.12) 청경채겉절이 물만두오븐구이 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.6/18.2/144.5/4.7
		8/21 Wed ● 수다날 마크니커리 (2.5.6.10.13.16.18) 팽이버섯미소장국(5.6) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 수삼꿀간장치킨(오븐)(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.2/17.4/121.5/1.6	8/22 Thu ● 8월 생일밥상 친환경쌀잔곡밥(초)(5) 바지락미역국(5.6.18) 동인동짬갈비(10) 고사리볶음(5.6) 야채계란말이(초)(1.5) 배추김치(9) 던킨도넛(미니글레이즈드)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.0/25.9/80.9/3.0	8/23 Fri 친환경쌀차수수밥(초) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 마라오리불고기 애호박버섯볶음(5) 고등어순살구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(9) 친환경포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.7/27.6/105.3/2.8
8/26 Mon 친환경쌀참옥수수밥 아욱각자국(5.6.9) 단배추나물(5.6.9) 떡볶이(1.5.6.12.13) 데미항박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼구이(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/21.6/255.1/3.2	8/27 Tue 산채비빔밥/약고추장 (5.6.13.16) 꼬치어묵국(1.5.6) 도토리묵/양념장(5.6) 뿌링글치킨강정 (5.6.12.13.15) 김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.9/26.2/153.9/2.8	8/28 Wed ● 수다날 친환경차조밥 샐러드파스타(1.5.6.12) 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10.13) 머쉬룸크림스프 (2.5.6.13.16) 건파래자반 깍두기(9) 보로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.0/24.3/114.1/2.7	8/29 Thu 친환경쌀흑미밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 알감자조림(5.6.13) 목살수육(5.6.10.13) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6) 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.9/30.1/124.9/3.7	8/30 Fri 친환경 발아현미밥 잔치국수(1.5.6.9.13) 꼬막살무침(5.6.13.18) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 블루베리요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.5/16.4/84.7/1.7

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.