



제 목 : 6월 영양소식 및 식단안내



여름철 건강관리

여름에는 식욕이 감퇴 되고 몸이 나른 해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경써야 합니다. 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철 영양에 주의할 부분으로 닭 등 소화되기 쉬운 단백질식품과 각종 과일로 충분한 영양을 보충해주어야 하겠습니다.

또한 여름철에는 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되므로 식품위생에 각별히 신경을 쓰도록 합니다.

◆ 여름철의 신체적 특징

- 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족현상을 초래한다.
- 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온 조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 에너지를 잃을 뿐 아니라 소화 흡수기능에도 부담을 준다.

◆ 여름철 식단 작성 시 고려할 사항

1. 음식의 양은 적게 소화가 잘 되는 음식을 섭취
2. 수분을 많이 섭취
3. 단백질, 무기질, 비타민과 열량을 충분히 섭취
4. 육류, 우유, 계란, 채소 과일, 샐러드를 포함

◆ 여름철 더위를 이기는 건강음식



오이

오이는 90% 이상이 수분이며 칼륨의 함량이 높은 알칼리성식품으로 체내에 쌓인 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소이다. 나른하고 식욕이 없을 때 먹으면 더욱 효과적.



수박

여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의가 수분이지만 이외로 영양가는 높다. 열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적이다.



삼계탕

뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다. 특히 닭고기는 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘되는 것이 특징이다.

여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 향기를 끓인 물에 닭죽을 쑤어 먹으면 좋다.



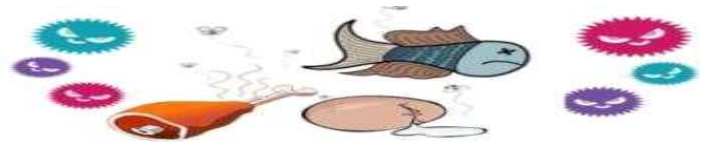
오미자화채, 유자화채

여름철 갈증을 해소하고 비타민 C가 풍부한 음식이다.



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 예방을 위한 조리 후 음식의 보관방법



조리된 음식은 식중독을 일으킬 수 있는 균량이 증식될 수 있는 2시간 이내에 가급적 빨리 먹도록 해야 합니다.



바로 먹지 못 할 경우에는 식중독 등의 증식을 방지하기 위해 식힌 후 4°C이하로 냉장보관 하도록 합니다.



다시 먹을 경우에는 반드시 가열한 후 섭취하도록 합니다.

올바른 손씻기



거품 내기

깍지 끼고 비비기

손바닥, 손등 문지르기

손가락 돌려 닦기

손뽀로 문지르기

흐르는 물로 헹구기

종이타월로 물기 닦기

종이타월로 수도꼭지 잡기

가정에서 실천하는 식중독 예방요령

식중독!
멈춰!



손은 언제 씻어야 할까요?



① 음식 먹기 전



② 외출에서 돌아온 후



③ 음식 만들기 전



④ 화장실에 다녀온 후



⑤ 동물을 만진 후



⑥ 청소 및 쓰레기 만진 후





6월 학교급식 식단 안내



			6/1 Thu 생일밥상	6/2 Fri
*영양 및 원산지 정보 안내 (https://school.jbedu.kr/hanbeol) : 알림마당>급식소식 *알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣			친환경차조밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 허니버터연어스테이크 &타르타르(1.5.13.) 브로콜리비엔나볶음 (2.5.6.10.12.15.16.) 숙주나물(5.) 배추김치(9.) 제리칩치즈케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 595.3/30.7/71.9/2.5	친환경귀리밥 우동국(1.5.6.7.18.) 새우튀김&허니머스터드스 (1.5.6.9.13.) 청경채무침(5.9.13.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 553.9/17.2/209.9/4.3
6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed 수다날	6/8 Thu	6/9 Fri
재량휴업일	현충일	한우불고기덮밥 (5.6.13.16.) 팽이미소된장국(5.6.) 생선커틀릿&타르타르스 스(1.5.6.) 갑오징어초무침(5.6.17.) 배추김치(9.) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 713.6/32.9/150.7/4.2	친환경찰현미밥 아귀매운탕(5.6.18.) 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.) 깻잎찜(5.6.) 친환경 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 513.9/35.9/151.9/4.2	친환경차수수밥 한우갈비탕(1.5.6.16.) 돼지김치볶음 (5.6.9.10.) 도토리묵야채무침(5.6.) 두부부침(5.) 열무김치(9.) 제주한라봉쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 616/30.4/113.7/4.3
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed 수다날	6/15 Thu	6/16 Fri
친환경율무밥 소고기표고버섯국 (5.6.16.) 허브치킨참스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.) 쫄면채소무침(5.6.12.13.) 가지나물(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 559.2/27.4/67.6/4.3	친환경찰흑미밥 해물김치순두부찌개(5.6.9.17.18.) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 양상추샐러드(키위&과일치즈)(1.2.5.6.12.) 매실장아찌(5.13.) 총각김치(9.) 꼬마약과(1.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 640.2/27.1/164.5/3.6	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 계란국(1.5.6.) 왕만두(1.5.6.15.) 고들단무지무침 고춧잎나물(5.) 배추김치(9.) 오렌지쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 597.4/21.7/232.4/12.6	친환경차조밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 닭봉바베큐구이 (6.12.13.15.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 흑임자죽(13.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 556.4/32.2/160.4/3.1	친환경찰기장밥 낙지연포탕(5.18.) 제육불고기(5.6.10.13.) .) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 감자채볶음(5.) 배추김치(9.) 유기농사과즙(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 465.9/27.7/140.2/4
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed 수다날	6/22 Thu 단오	6/23 Fri
친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.8.9.) 통가슴살치킨까스&머스터드(1.2.5.6.13.15.18.) 메추리알어묵조림 (1.5.6.) 오이도라지초무침(5.13.) 배추김치(9.) 머스켓 음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 563.9/26.8/178.8/6.2	친환경찰흑미밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 자반고등어찜(5.6.7.) 시래기된장지짐(5.6.) 도토리묵(간장)(5.6.) 깍두기(9.) 아이스쥬스(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 480.4/24.2/203.6/3.7	비빔밥(소고기약고추장) (5.6.10.13.16.) 근대된장국(5.6.) 등갈비구이 (5.6.9.10.12.13.16.) 울외장아찌(13.) 열무김치(9.) 오미자쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 792.8/29.2/184.9/8.7	친환경찰기장밥 감자수제비국(5.6.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 주꾸미채소초무침 (5.6.13.) 비빔된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 수리취찰바(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 655.3/33.9/209.4/4.4	친환경차수수밥 청국장찌개(5.9.16.) 수육(5.6.10.) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 골뱅이야채무침 (5.6.13.) 배추김치(9.) 미니꿀견빵(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 629.4/36.1/193.6/5.1
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed 수다날	6/29 Thu	6/30 Fri
친환경귀리밥 동태찌개(5.6.9.) 닭봉데리야끼소스(2.5.6.12.13.15.) 오이무침(5.6.) 김구이 배추김치(9.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 432/32.1/248.2/3.3	친환경차조밥 새알송이이한우만둣국 (1.5.6.16.17.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.) .) 건고사리볶음(5.) 팽이두부조림(5.6.) 깍두기(9.) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 507/29.7/144.7/3.7	소고기하이라이스 (1.2.5.6.10.12.16.) 꼬지머육국(1.5.6.) 묵버섯볶음(5.6.9.) 수제탕수육(간장소스) (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 요거트푸딩(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 716.6/31.9/194.8/3.7	친환경차수수밥 돈육김치찌개(5.9.10.) .) 오리훈제(머스타드)(1.2.5.6.13.) 부추무침(5.6.13.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 마시는샐러드쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 693.3/28.9/152.8/3.8	친환경율무밥 들깨육개장(1.13.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.) 애호박새우볶음(9.13.) 삼치구이(5.) 배추김치(9.) 아이스망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 510.2/29.3/94.4/3.4