



제 목 : 7,8월 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 황기를 끓인 물에 닭죽을 수어 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℃이하로 냉장보관 하도록 합니다.



다시 먹을 경우에는 반드시 가열한 후 섭취하도록 합니다.

올바른 손씻기





7,8월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내

(<http://www.hanbeol.es.kr>) : 알림마당>급식소식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

7/1 **Fri**

친환경잡곡밥(5.)
북어미역국(5.13.)
메추리알어묵조림
(1.5.6.13.16.18.)
고등어감자조림(5.6.7.18.)
콩나물무침(5.6.)
배추김치(9.13.)
초코컵케이크(마시멜로)(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
490.6/25.2/177.8/3.8

7/4 **Mon**

친환경찰흑미밥
김치콩나물국(5.9.13.)
돼지갈비단호박찜(5.6.9.10.13.18.)
고춧잎나물(5.)
토마토소고기스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
깍두기(9.13.)
트리피컬음료(11.12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
593.2/28/141.4/3.5

7/5 **Tue**

친환경차수수밥
근대된장국(5.6.13.18.)
제육불고기(5.6.10.13.16.18.)
치즈볼(1.2.5.6.)
우렁어묵조림(1.5.6.12.)
모듬쌈&쌈장(5.6.10.13.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
461.3/26.1/149.6/3.7

7/6 **Wed**

짜장밥(2.5.6.10.18.)
순두부계란국(1.5.13.)
묵버섯볶음(5.6.9.)
용가리치킨&머스터드
(1.2.5.6.15.)
배추겉절이(9.13.)
친환경수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
540.2/27.2/183.4/3

7/7 **Thu**

친환경울무밥
부대찌개(떡)
(2.5.6.9.10.13.15.18.)
고등어무조림(5.6.7.18.)
계란찜(1.2.)
열무된장무침(5.6.18.)
깍두기(9.13.)
찐옥수수
* 에너지/단백질/칼슘/철
453.2/25.5/182.6/4.6

7/8 **Fri**

친환경찰현미밥
북어묵국(5.13.)
건고사리볶음(5.13.)
어니언치킨(1.5.6.13.15.18.)
팽이두부조림(5.)
충각김치(9.13.)
유산균사과워터젤리(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
741/23.8/140.5/2.9

7/11 **Mon**

친환경찰현미밥
돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)
오리훈제(머스타드)(1.5.13.)
부추겉절이(5.13.)
로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
깍두기(9.13.)
방울토마토(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
703.3/30.7/180.1/3.9

7/12 **Tue**

친환경찰기장밥
멸치육수떡국(1.5.6.10.13.16.18.)
애호박느타리볶음(5.9.)
오징어볶음(5.13.17.)
비엔나메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.)
배추김치(9.13.)
망고슬러쉬(1.2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
799.4/35.2/274.5/2.9

7/13 **Wed**

마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.)
팽이버섯미소된장국(5.6.13.18.)
근대된장무침(5.6.13.18.)
철판군만두(1.5.6.10.16.18.)
배추김치(9.13.)
머루포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
436.7/20/166.5/6

7/14 **Thu**

친환경차수수밥
꽃게탕(8.9.13.17.)
돼지갈비떡찜(5.6.9.10.13.18.)
시래기된장지짐(5.6.18.)
배추김치(9.13.)
검정콩조림(5.)
1일 견과류(2.4.14.19.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
566.4/36.1/253.3/5.2

7/15 **Fri**

친환경찰흑미밥
닭다리삼계탕(5.13.15.)
삼치구이(2.5.6.13.16.)
사과오이초무침(5.13.)
갯잎장아찌(13.18.)
깍두기(9.13.)
구슬아이스크림(초코바닐라)(1.2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
468.3/30.7/64.9/2.4

7/18 **Mon**

친환경잡곡밥(5.)
등뼈감자탕(5.10.13.)
미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
쫄면채소무침(5.6.13.)
파프리카(스틱)&쌈장(5.6.)
깍두기(9.13.)
레몬에이드(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
513.4/22.2/157.5/4.3

7/19 **Tue**

친환경차조밥
해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18.)
수육(5.6.10.13.18.)
모듬쌈&쌈장(5.6.10.13.18.)
오징어무말랭이무침
(5.6.13.17.)
충각김치(9.13.)
아이스망고스틱(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
500.6/32.9/160/4.4

7/20 **Wed**

소고기콩나물밥+간장양념
(5.6.13.16.18.)
아욱된장국(5.6.13.18.)
진미채조림(1.5.6.13.17.)
닭봉바베큐구이(2.5.6.12.13.15.)
배추김치(9.13.)
자두
* 에너지/단백질/칼슘/철
452.7/31/186.5/3.6

7/21 **Thu**

방학식

8/22 **Mon**

친환경찰기장밥
쇠고기미역국(5.6.16.18.)
매콤닭강자볶음(5.6.15.)
갯잎장아찌(5.13.18.)
잡채김말이튀김(1.5.6.16.)
충각김치(9.13.)
치즈케익(스틱)(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
628/20.7/100.9/7.5

8/23 **Tue**

친환경차수수밥
근대된장국(5.6.13.18.)
돼지고기간장볶음(5.6.10.13.16.18.)
모듬쌈&쌈장(5.6.10.13.18.)
오징어무말랭이무침(5.6.13.17.)
배추김치(9.13.)
요구르트(밀 미니)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
452.6/28.2/181.3/3.7

8/24 **Wed**

카레라이스(단호박)
(2.5.6.10.13.16.)
콩나물국(5.6.13.18.)
사과오이초무침(5.13.)
새우가스&타르타르소스
(1.4.5.6.9.)
배추김치(9.13.)
한라봉감귤소스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
583.6/19.5/157.7/2.9

8/25 **Thu**

친환경울무밥
등뼈감자탕(5.10.13.)
고등어무조림(5.6.7.18.)
고추&오이된장무침(5.6.18.)
깍두기(9.13.)
단호박죽(5.6.)
미니핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
474.8/23.7/154.5/3.3

8/26 **Fri**

친환경찰현미밥
참치김치찌개(5.9.13.18.)
고구마돈가스(소스)(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.)
사과오이초무침(13.)
묵버섯볶음(5.6.9.)
충각김치(9.13.)
트리피컬음료(11.12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
530.8/20/176.5/4.1

8/29 **Mon**

친환경찰현미밥
김치어묵국(1.5.6.9.13.16.17.)
돼지갈비떡찜(5.6.9.10.13.18.)
브로콜리비엔나볶음(2.6.10.12.13.15.)
김구이(13.)
깍두기(9.13.)
한끼오트(파인애플)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
697.5/38.8/308.3/3.4

8/30 **Tue**

친환경찰흑미밥
배추버섯된장국(5.6.18.)
제육불고기(5.6.10.13.16.18.)
모듬쌈&쌈장(5.6.10.13.18.)
견과류말치조림(5.6.9.13.)
배추김치(9.13.)
갈릭파이(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
469.6/27.2/185.1/4.1

8/31 **Wed**

짜장밥(2.5.6.10.18.)
찜뽕국(5.6.9.13.17.18.)
근대된장무침(5.6.13.18.)
철판군만두(1.5.6.10.16.18.)
배추김치(9.13.)
친환경수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
460.2/22.7/163.3/7.4

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

*쌀:익산시 친환경쌀 *콩:국내산 *두부콩:국내산
*배추김치(고춧가루):국내산
*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
*쇠고기:국내산 한우(암소)
*고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산
*갈치/가공품:국내산, *아귀/가공품:국내산
*명태,코다리:러시아산
*다랑어: 원양산
*수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
*양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락: 사용안함