



2021년
7월호

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 정 재 영
편집인 : 교 감 최 지 영
역은이: 영양교사 김 승 의
식생활관 ☎ 530 - 8906

【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



고열



구토



오한

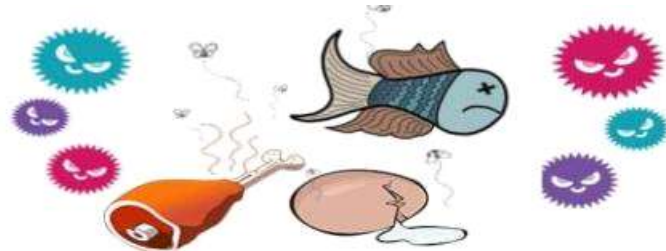


설사



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 위해 꼭 알아야 할 4가지



자주 손씻기

특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

7월의 절기(대서)-7.22

여름 중 가장 무덥다는 절기입니다. 대서를 전후해서 폭염이 기승을 부리며, 중복 무렵에 해당되어 보양 음식을 마련해 먹습니다. 수박과 참외 등 여름 과일이 풍성하여 더위에 지친 입맛을 살려주는 시기입니다.



<연잎유미죽>

[자료 출처 : 보건복지부, 질병관리본부, 네이버 검색]

올바른 손씻기



거품 내기



깍지 끼고 비비기



손바닥, 손등 문지르기



손가락 돌려 닦기



손톱으로 문지르기



흐르는 물로 헹구기



종이타월로 물기 닦기



종이타월로 수도꼭지 잠그기

식중독 예방 실천하면 건강 OK!





7월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 한솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내</div> <div> * 쌀 : 정읍시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(피개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 갈치 : 세네갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 주꾸미 : 베트남산 * 다랑어/가공품 : 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다! </div>			7/1  Thu	7/2  Fri
			친환경찰보리밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 해물우동볶음(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.) 고구마줄기된장무침(5.6.18.) 두부돈저냐(1.2.5.6.10.15.16.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.)	친환경흑미밥(5.) 돈육김치찌개(5.10.12.) 시금치나물(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 야채튀김(1.2.5.6.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 유산균포도워터젤리(13.)
7/5  Mon	7/6  Tue	7/7  Wed 수다날	7/8  Thu	7/9  Fri
친환경우무밥 꽃게탕(5.8.17.18.) 양배추쌈&쌈장* 소불고기(5.13.16.) 가르보나라떡볶이(5.6.10.12.13.) 갯잎김치(자율)/배추김치(9.) 갑오징어&다시마&초장*(5.6.13.17.)	친환경찰현미밥(5.) 연포탕(5.13.) 갈치무조림(5.6.13.15.18.) 애호박부추전(1.5.6.13.18.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 한라봉소르베(13.) 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6.)	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 팽이버섯된장국(5.6.12.) 청경채나물 참쌀유린기(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 멜론	친환경차조밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 미역국수소라무침(13.18.) 참치계란말이(1.5.16.18.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 찐옥수수	친환경칼슘참쌀밥(5.) 닭다리삼계탕(13.15.) 토마토&크린베리 미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 두부곤약야채무침(5.6.13.) 갯잎김치(자율)/배추김치(9.) 수박
7/12  Mon	7/13  Tue	7/14  Wed 수다날	7/15  Thu	7/16  Fri
친환경찰보리밥(5.) 육개장(5.16.) 모듬야채피클 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 별별포테이토치킨까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 양상추샐러드/파인애플드레싱(1.2.5.6.12.13.) 골드키위푸딩(2.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(5.17.) 안동식짬뽕(15.) 사과도라지무침 배추김치(9.) 슈크림파이(1.2.5.6.)	새우볶음밥(5.6.9.10.13.16.17.) 치커리유자청무침(12.) 치즈볼(1.2.5.6.10.12.13.) 알타리김치(자율)&배추김치(9.) 거봉 메밀국수(3.5.6.13.)	친환경귀리밥(5.) 조랭이떡국(1.16.) 상추쌈 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 자몽에이드(5.13.)	친환경칼슘참쌀밥(5.) 한우설렁탕(소면)(2.5.6.13.16.) 주꾸미야채무침 불어묵볶음(1.5.6.) 깍두기(자율)/배추김치(9.) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 매콤한갈비만두(1.5.6.10.13.16.18.)
7/19  Mon	7/20  Tue	7/21  Wed 여름방학식	<div>  <p>건강한 식사는 알맞게 생활은 바르게 활동은 다양하게</p> </div>	
친환경찰현미밥(5.) 닭곰탕(5.8.13.15.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 단무지숙주나물 깍두기(자율)/배추김치(9.) 감귤한라봉쥬스(13.) 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6.)	친환경차수수밥(5.) 감자탕(5.10.) 고구마줄기된장무침(5.6.18.) 낙지볶음과소면(5.6.13.) 껌바로우(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.)	영양밥(5.6.16.) 시금치된장국(5.6.13.18.) 개살콩나물무침(5.6.) 고추장닭봉우리(5.6.13.15.18.) 무생채(자율)/배추김치(9.) 수박 우리밀고구마칼슘케익(1.2.5.6.)		

우리 함께 지켜요~

코로나19 예방을 위한 즐거운 학교급식!

01  식사 전·후 손씻기

02  식사 시작 전 마스크 벗기

03  기침·재채기는 옷소매로 가리기

04  식사 중 대화하지 않기

05  식사 후 마스크 쓰기

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. ◇ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

2021. 06. 29

한 솔 초 등 학 교 장