🌳🌳🌳 3월 학부모 영양*위생 교육자료 🌳🌳🌳

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

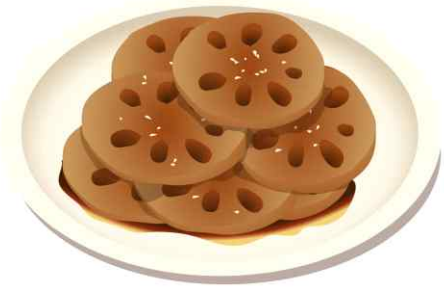
다. 밥과 김치는 배식 후 자율배식대에서 **골고루 먹을 만큼만 스스로 담기**

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

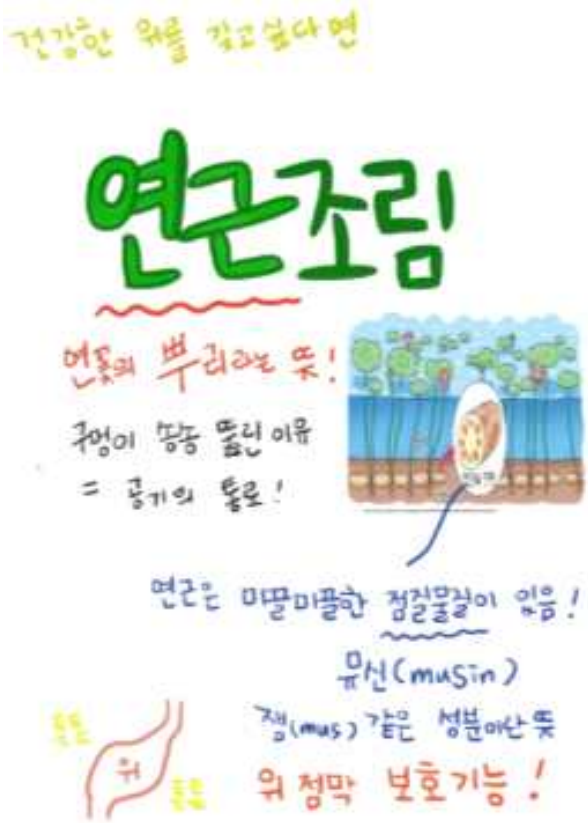


● **재료 준비** (4인 기준)
연근 1개(400g), 양파 ¼개, 간장 ½컵, 흑설탕 2T, 다시육수(물) 약간, 물엿 10T, 참기름 2t, 참깨 1t

● **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 육수 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



🌳🌳🌳 3월 학부모 영양*위생 교육자료 🌳🌳🌳

가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처

개인위생

이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
이럴 때 꼭 손을 깨끗이 씻어요. - 조리하기 전 - 조리하는 중 얼굴 부위를 만졌을 때 - 생 식재료나 다른 물건 등을 만졌을 때 - 화장실 다녀온 후	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.
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

1. 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다.
2. 손바닥을 마주하고 깍지 껴서 닦는다.
3. 손바닥으로 다른 손의 손등을 닦는다.
4. 손톱을 다른 손바닥에 마찰하듯이 닦는다.
5. 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다.
6. 마른 수건이나 휴지로 손을 닦는다.

주방위생

	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
칼, 도마	칼, 도마는 용도를 구분하여 사용해요.	칼, 도마를 통한 교차오염 가능성이 있어요.
	1개의 칼, 도마 사용 시에는 채소류/육류/어패류/가금류의 순서로 10초 이상 물로 헹구어 사용해요.	채소류, 육류, 어패류 등의 재료에 존재하는 식중독균이 칼, 도마를 통해 교차오염을 일으킬 수 있어요.
행 주	행주는 식탁용과 싱크대용으로 용도를 구분하여 사용하고 젖은 행주는 바로 교체해요. 그리고 세척, 살균, 건조하여 사용해요.	행주의 반복사용은 오염의 가능성이 있어요. 행주는 습기가 많아 식중독균이 살기에 알맞은 환경을 조성해요.
음 식	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

칼, 도마 용도별 구분사용

1개의 칼, 도마 사용 시 순서

행주는 세척, 살균, 건조 사용 및 용도로 구분