



2024년 7월 영양소식지

임실군 임실읍 봉향로 64-12 / 교무실 643-5752 / 행정실 643-5753

바른 인정으로
함께 디자인하는
임실초



7월 학교급식 안내

- ▶ 학교급식은 좋아하고 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신 발달과 편식교정, 올바른 식품 선택능력 향상, 전통 식문화 계승 등 식생활 개선을 위한 **교육 활동**입니다.
- ▶ 7월 급식 식재료
 - **친환경농산물**: 감자, 마늘, 당근, 대파, 조선무, 상추, 수박, 오이, 애호박, 양배추, 콩나물, 양송이버섯, 숙주나물,
 - **친환경주식류**: 백미, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 찰흑미, 통밀, 귀리, 찰수수, 기장
 - **로컬푸드**: 간장, 깨, 고추장, 된장, 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 블루베리잼, 블루베리쥬스, 치즈, 참기름, 들기름, 참깨, 들깨가루
 - **군지원유제품**: 요플레, 치즈볼, 치즈스틱, 치즈핫도그

냉장고를 부탁해!

청소·소독

냉장고 청소



여름철 식생활 요령

- ▶ 여름에는 식욕이 감퇴, 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경 써야 합니다.
- ▶ 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철 영양에 주의할 부분으로 닭 등 소화되기 쉬운 단백질 식품과 각종 과일로 충분한 영양을 보충해 주어야 합니다.
- ▶ 찬물은 복통이나 설사를 유발할 수 있으므로 따뜻한 물이나 차를 마셔서 수분을 보충한다.
- ▶ 여름철에는 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품 위생에 각별히 신경을 쓰도록 합니다.

■ 식생활 안전 수칙

식품안전을 위한 똑똑한 장보기



■ 나와 지구를 건강하게 만드는 식생활, 우리 모두 실천해요!

탄소 발자국을 줄이는 음식을 먹어요!

농산물 생산, 수송 및 조리 과정에서 발생하는 온실가스량을 음식의 탄소발자국이라고 합니다. 녹색식생활을 실천하기 위해서는 탄소발생량이 적은 음식을 먹고, 먹을만큼만 덜어서 남기지 않습니다.



▶ 식재료 원산지 정보

- 쌀, 잡곡-도내산 친환경
- 김치(배추, 고춧가루) - 국내산
- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 - 국내산
- 식육가공품 - 국내산
- 삼치, 조기, 아귀, 고등어, 조기, 오징어, 바지락, 우렁 - 국내산
- 새우 - 국내산 또는 베트남
- 낙지 - 국내산
- 동태 - 러시아

▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다

- ①난류 ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어
⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기⑰오징어
⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣