



2023년 7월 영양소식지

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

바른 인성으로
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, 오이, 마늘, 당근, 대파, 조선무, 애호박, 양파, 양배추, 아욱, 고춧가루, 콩나물, 표고버섯, 양송이버섯, 숙주나물, 시금치, 깻잎, 멜론, 포도, 상추, 블루베리
 - **친환경주식류:** 백미, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 찰흑미, 통밀, 귀리, 찰수수, 기장
 - **로컬푸드:** 간장, 고추장, 된장, 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 블루베리잼, 블루베리쥬스, 치즈, 참기름, 들기름, 참깨, 들깨, 들깨가루

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 온실가스를 음식의 탄소발자국이라고 합니다. 녹색식생활을 실천하기 위해서는 탄소발생량이 적은 음식을 먹고, 먹음만큼만 덜어서 남기지 않습니다.



온실가스 배출을 줄이고, 학생 건강 증진을 위해 학교에서도 노력하고 있습니다

1. 식물성 식품, 난류, 유제품류, 생선류로 맛있고 영양이 풍부한 급식을 월 1회 이상 실시하고 있습니다.
2. 예산 범위내에서 도내산, 국내산, 친환경 등 우수 식재료를 사용하기 위해 노력합니다.
3. 음식물쓰레기를 줄이기 위해 먹을 만큼 배식받고, 골고루 남김없이 먹습니다.

올바르게 손씻기

