



제 2023

- 2호

4월 영양소식

임실군 임실읍 봉향로 64 -12 / 식생활관 643-6788

가슴가득 희망을
꿈꾸고 스스로를
디자인하는 교육

4월 학교급식 안내

- ▶ 학교급식은 좋아하고 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정, 올바른 식품 선택능력 향상, 전통 식문화 계승 등 식생활 개선을 위한 **교육 활동**입니다.
- ▶ 4월 **친환경농산물**은 감자, 오이, 마늘, 당근, 대파, 조선무, 애호박, 양파, 양배추, 아욱, 고춧가루, 콩나물, 표고버섯, 파프리카이며 **친환경주식류**는 백미, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 찰흑미, 통밀, 귀리, 찰수수, 기장, 조각서리태, 참깨, 들깨이며 **로컬푸드**는 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 치즈, 참기름, 들기름, 된장, 고추장입니다.



바른식생활 알기

🍏 편식이란?

편식이란 아이들이 골고루 먹지 않고 좋아하는 음식만 가려먹는 것을 말합니다.

🍏 편식하면 어떤 문제점이 생길까요?



◆ 육류, 생선, 콩을 안 먹을 경우

- ▶ 근육이 약해진다.
- ▶ 쉽게 피로하고 기운이 없다.

◆ 멸치, 우유, 유제품을 안 먹는 경우

- ▶ 뼈의 성장이 늦어진다.
- ▶ 혈액응고가 잘 안 된다.
- ▶ 골다공증에 걸리기 쉽다.

◆ 과일, 해조류를 안 먹을 경우

- ▶ 빈혈이 생기기 쉽다.
- ▶ 피부가 거칠어진다.
- ▶ 정서가 불안정하여 화를 잘 낸다.
- ▶ 항산화작용의 저하로 병에 걸리기 쉽다

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”



황사 미세먼지와 식품 안전관리

□ 황사·미세먼지가 식품안전에 미치는 영향

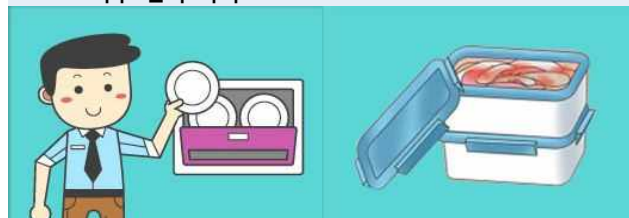
- 황사·미세먼지 입자는 직접적으로 사람에게 질병을 유발할 수 있으며 식품 안전을 위협할 수 있다.
- 황사·미세먼지 입자로 눈, 호흡기 질병이 유발될 수 있으며 황사와 미세먼지 성분인 중금속과 이 물질이 식품에 오염될 우려가 있다.

□ 황사·미세먼지 발생 시 식품 관리법

- 음식을 섭취할 때 창문을 닫아 외부 먼지를 막는다.
- 음식을 섭취하기 전 손을 깨끗이 씻도록 한다.
- 가정에서 음식을 섭취하고 남은 것은 반드시 밀봉하여 외부에 접촉하지 않도록 보관한다.
- 황사나 미세먼지가 많을 때는 몸 안에 들어온 모래 입자 등 유해물질이 보다 몸 밖으로 잘 배출될 수 있도록 물을 자주 마신다.
- 지하수는 가급적 섭취하지 않고 끓인 물이나 정수된 물을 섭취하도록 한다.
- 포장이 되지 않은 채소류나 과일은 반드시 세척 및 소독을 실시하여 섭취하도록 한다.
- 노상이나 야외 조리음식은 가급적 피하도록 한다.

창문을 닫아
외부 먼지 막기

손을 깨끗이 씻기

조리도구는
사용 전 세척하기

조리된 음식 밀봉 보관하기