



## 식중독 예방을 통한 건강한 여름 보내기!

여름에는 식욕이 감퇴되고 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경 써야 합니다. 특히 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주고, 기름기가 적고 소화되기 쉬운 단백질 식품과 각종 과일도 충분히 섭취해야 됩니다.



### 식중독이란?



우리 몸에 해로운 물질이나 세균이 포함된 음식을 섭취하여 발생하는 질병을 말하며 식중독은 연중 발생하지만 특히 **세균성 식중독**은 6-9월까지 4개월간 발생률이 가장 높습니다.



### 식중독을 예방하려면??

- 식사 전에는 반드시 손을 비누로 씻습니다.
- 식품 구입 시 유통기한을 꼭 확인합니다.
- 모든 음식물은 반드시 익혀서 먹습니다.
- 먹을 만큼 조리하고 조리 후 바로 먹습니다.
- 통조림은 개봉 후 다른 용기에 옮겨 담습니다.
- 행주, 수세미, 도마는 깨끗이 씻어 소독합니다.
- 무더운 날씨에는 어패류 사용을 절제합니다.
- 주변을 깨끗이 하고 해충이 생기지 않도록 합니다.



### 여름철 식생활에 고려할 사항

- 음식의 양을 적게 하고 소화가 잘 되는 음식 섭취
- 비타민 B<sub>1</sub> (티아민 - 보리밥, 콩밥, 돼지고기)이 풍부한 음식과 식초로 조미한 음식 섭취.
- 간식은 천연과일과 야채
- 육류나 우유 등이 적절히 배합된 음식
- 물은 반드시 끓여 마시고 많이 섭취



## 장건강의 비결은 '식이섬유소'

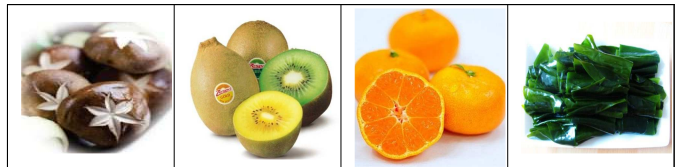
### ☆ 식이섬유의 종류와 효능

\* 채소, 과일, 해조류 등에 많이 들어있는 식이섬유소는 두 가지로 분류합니다.

#### 1. 수용성 식이섬유소

✓ 만복감을 부여하며 포도당의 흡수 지연, 혈청 콜레스테롤의 농도를 낮춰 줍니다.

→ 수용성식이섬유소의 종류: 마늘, 버섯, 키위, 귤, 감, 해조류, 곤약, 마, 토란 등



#### 2. 불용성 식이섬유소

✓ 곡류 바깥층에 주로 존재하며 죽순, 연근, 브로컬리 등의 질긴 섬유에도 존재합니다.

✓ 소화관 내의 체류시간을 단축시키고, 변의 양을 증가시켜 줍니다.

→ 불용성식이섬유소의 종류: 죽순, 연근, 브로컬리, 호박, 무, 시금치, 보리, 귀리, 통밀, 팟, 현미, 대두 등



### ☆ 식이섬유의 체내기능

1. 변비개선과 대장암예방 : 충분히 섭취했을 때 장내 연동운동을 활발하게 장내 통과시간을 단축시켜 줍니다.
2. 혈중 콜레스테롤조절 : 담즙산의 이용을 증가시켜 콜레스테롤의 체외 배출을 돕습니다.
3. 체중조절 : 포만감을 주어 과식을 피할 수 있게 합니다.
4. 혈당조절 : 식후 소장의 당 흡수를 느리게 하여 혈당 상승을 억제함으로 혈당 조절이 용이합니다.



### 절기 이야기

초복(7/11), 중복(7/21)



- 복날에는 더위를 피하기 위해 여름과일을 즐겨 먹고 어른들은 음식을 마련하여 산간계곡으로 들어가 탁족(濯足)을 하면서 하루를 즐긴다.

(절기음식 : 삼계탕, 육개장, 용암탕-오리백숙 등)

## 7-8월 학교급식 식단 예정표

### <학교급식 관련 정보>

#### 알레르기 유발 식품 표시: 식단명 옆에 숫자로 표시

난류1, 우유2, 메밀3, 땅콩4, 대두5, 밀6, 고등어7, 게8, 새우9, 돼지고기10, 복숭아11, 토마토12, 아황산염13, 호두14, 닭고기15, 쇠고기16, 오징어17, 조개류18, 잔19 **[식품의약품안전처 고시 알레르기 유발 식품(19종)]**

※ 본 식단은 학교 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동될 수 있습니다.

<학교급식 관련 정보>		7/1 Thu	7/2 Fri																									
알레르기 유발 식품 표시: 식단명 옆에 숫자로 표시 난류1, 우유2, 메밀3, 땅콩4, 대두5, 밀6, 고등어7, 게8, 새우9, 돼지고기10, 복숭아11, 토마토12, 아황산염13, 호두14, 닭고기15, 쇠고기16, 오징어17, 조개류18, 잣19 [식품의약품안전처 고시 알레르기 유발 식품(19중)]		혼합잡곡밥(5.) 들깨수제비국(5.6.9.) 시금치무침 짜리고추잔멸치볶음(5.6.) 야채달걀말이/케첩(1.5.6.12.) 등갈비떡바베큐구이(5.6.9.10.12.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 755.4/40.4/213.3/4.7	귀리밥 부대찌개(5.6.9.10.15.16.) 얼무된장무침(5.6.) 매콤어묵볶음(5.6.18.) 오리훈제부추볶음(5.6.) 배추김치(9.) 미니핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 746.2/34.1/160.7/4.8																									
7/5 Mon	7/6 Tue	7/7 Wed	7/8 Thu	7/9 Fri																								
수수밥 쇠고기무국(5.9.16.) 고등어김치조림(5.6.7.9.) 깻잎순나물무침(5.6.) 돈까스/소스(2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 요거타임(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 709.6/31.9/254.8/4	발아현미밥 조랭이떡국(1.5.6.9.16.) 청경채나물무침(5.6.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.) 베이컨감자채볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 730.4/37.8/79.2/3.3	친환경쌀밥 짜장면(2.5.6.10.) 쫄갓어묵국(5.6.18.) 참나물무침(5.6.) 단무지 꿔바로우탕수육(2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 759/28.5/221.4/11.1	통밀밥(6.) 한우콩나물국(5.9.16.) 얼갈이나물무침(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 두부카레구이(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 753.3/39.9/166.2/5.2	보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 안동찜닭(5.6.15.18.) 꼬들무채장아찌무침(5.6.8.9.18.) 근대양념무침(5.6.) 삼치마요구이(1.2.5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 756.8/39.4/126.7/4																								
7/12 Mon	7/13 Tue	7/14 Wed	7/15 Thu	7/16 Fri																								
보리밥 쇠고기미역국(5.9.16.) 가지나물무침(5.6.18.) 소세지김치볶음(5.6.9.10.16.) 방어카레구이(5.6.) 배추김치(9.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 622.6/27.2/177.1/4.2	통밀밥(6.) 닭곰탕(5.6.9.15.) 미나리초무침(5.6.) 애호박버섯볶음(5.6.) 등갈비케첩볶음(5.6.10.12.) 코코넛크랩까스/샤워크림(1.2.5.6.8.9.10.12.16.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 758.1/37.9/78.6/3.2	서리태밥(5.) 감자된장국(5.6.9.) 쫄갓두부무침(5.) 간장돼지불고기(5.6.10.18.) 매콤연어구이(5.6.) 배추김치(9.) 아이스크림(BR)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 758.8/39.6/101/3.7.8	혼합잡곡밥(5.) 만두육개장(5.6.9.10.15.16.18.) 숙주오이무침 닭갈비(5.6.15.) 잡채(5.6.) 건파래볶음(5.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 757.7/35.8/93.8/3.4	발아현미밥 아욱된장국(5.6.9.) 우영조림(5.6.18.) 수육(5.6.10.) 오이부추무침(5.6.) 야채탱글어묵(1.5.6.12.18.) 보쌈김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 756.4/36.7/191.9/3.8																								
8/16 Mon	8/17 Tue	8/18 Wed	8/19 Thu	8/20 Fri																								
보리밥 근대된장국(5.6.9.) 우영조림(5.6.18.) 얼무나물무침(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.15.) 동그랑땡지짐(1.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 757.9/39.9/330.3/4.8	통밀밥(6.) 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.16.18.) 돈육매추갈비찜(1.5.6.10.) 오이도라지무침(5.6.) 생선까스/타르타르소스(1.5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 753.7/37.8/177.9/4.2	쇠고기콩나물밥/쪽파양념장(5.6.16.) 계란부추국(1.5.6.9.) 참나물무침(5.6.) 자장떡볶이(5.6.10.18.) 도시락김(13.) 배추김치(9.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 629.8/30.1/214.1/5.4	발아현미밥 감자수제비국(5.6.9.) 가지나물무침(5.6.18.) 등갈비케첩볶음(5.6.10.12.) 오구렘피자(2.5.6.10.12.) 더덕구이(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 752.2/39.4/293.7/3.2	귀리밥 육개장(5.6.9.16.) 방어감자조림(5.6.13.) 얼갈이된장나물무침(13.) 파인함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 바나나라떼(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 758/35.3/227.1/4.1																								
8/23 Mon	8/24 Tue	8/25 Wed	8/26 Thu	8/27 Fri																								
혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕(5.6.9.15.) 오이부추무침(5.6.9.) 애호박버섯볶음(5.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.) 삼치카레구이(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 629.9/32.1/147.1/3.8	보리밥 쇠고기무국(5.9.16.) 시금치파스타(1.5.6.10.12.) 덕볶음탕(5.6.15.) 배추김치(9.) 깻잎양념무침(5.6.) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 755.7/41/224.9/4.8	친환경쌀밥 아욱된장국(5.6.9.) 무생채(5.6.) 비빔나물/약고추장(5.6.10.) 달걀구이(1.5.) 치킨까스/브라운소스(1.2.5.6.12.15.18.) 엔요요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 729.4/37.8/287/7.9	통밀밥(6.) 조랭이떡만두국(1.5.6.9.10.15.16.) 코다리무조림(5.6.) 참나물무침(5.6.) 소세지김치볶음(5.6.9.10.16.) 건파래볶음(5.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 629.4/29.2/176.9/5.4	기장밥 쫄갓어묵국(5.6.9.18.) 청경채나물무침(5.6.) 감자채카레볶음(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 623/32.7/129.2/4																								
8/30 Mon	8/31 Tue	<table><tr><td>쌀/밥, 누룽지</td><td>국내산/국내산</td><td>배추김치/배추, 고춧가루</td><td>국내산/국내산</td></tr><tr><td>쇠고기/가공품</td><td>국내산(한우)/국내산</td><td>콩/두부류, 콩비지, 콩국수</td><td>국내산/국내산</td></tr><tr><td>돼지고기/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>고등어, 갈치, 오징어, 대구, 꽃게</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>참조기, 낙지, 미꾸라지</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>명태</td><td>수입산(러시아산)</td></tr><tr><td>달걀/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>넙치, 참돔, 뽕장어, 조피볼락</td><td>사용 시 별도 표기</td></tr></table> <p>원산지: 가정통신문(월간식단), 홈페이지, 식생활 교육관 및 각 교실에 게시 [농수산물 원산지 표시에 관한 법률]</p>			쌀/밥, 누룽지	국내산/국내산	배추김치/배추, 고춧가루	국내산/국내산	쇠고기/가공품	국내산(한우)/국내산	콩/두부류, 콩비지, 콩국수	국내산/국내산	돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어, 갈치, 오징어, 대구, 꽃게	국내산	닭고기/가공품	국내산/국내산	참조기, 낙지, 미꾸라지	국내산	오리고기/가공품	국내산/국내산	명태	수입산(러시아산)	달걀/가공품	국내산/국내산	넙치, 참돔, 뽕장어, 조피볼락	사용 시 별도 표기
쌀/밥, 누룽지	국내산/국내산	배추김치/배추, 고춧가루	국내산/국내산																									
쇠고기/가공품	국내산(한우)/국내산	콩/두부류, 콩비지, 콩국수	국내산/국내산																									
돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어, 갈치, 오징어, 대구, 꽃게	국내산																									
닭고기/가공품	국내산/국내산	참조기, 낙지, 미꾸라지	국내산																									
오리고기/가공품	국내산/국내산	명태	수입산(러시아산)																									
달걀/가공품	국내산/국내산	넙치, 참돔, 뽕장어, 조피볼락	사용 시 별도 표기																									
차조밥 쇠고기미역국(5.9.16.) 안동찜닭(5.6.15.18.) 숙주오이무침(5.) 근대양념무침(5.6.) 멘츠카츠(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 756.3/41.5/102.1/4.6	발아현미밥 얼갈이된장국(5.6.9.) 시금치무침(5.6.) 메밀비빔막국수(5.6.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 삼겹살오븐구이(5.10.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 754.8/31/177.5/4.1																											