



2023년 7 · 8월호

# 영양소식

nutritive news

이리동중학교

## ☐ 여름철엔 왜 식중독에 잘 걸릴까요?

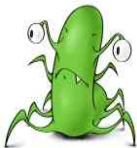


식중독은 살아있는 세균이나 세균이 만들어낸 독소 또는 바이러스, 화학물질이나 자연독 등을 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병입니다. 여름철 식중독을 일으키는 주요 세균들은 고온다습한 환경을 좋아하기 때문에 습기가 많고 더운 여름에 발생하기가 쉬우며, 식중독의 주요 증상으로는 고열, 구토, 오한, 설사 등이 있습니다.

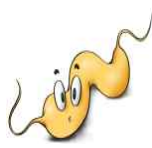
## 여름철(6~8월) 주요 발생 식중독균



병원성대장균



살모넬라



캠필로박터



장염비브리오

## ☐ 어떻게 예방할수 있을까요?

- 손씻기를 철저히 하고 식재료는 청결하게 취급하여야 합니다.
- 조리도구는 동시에 사용하지 않고 열탕소독하여 사용합니다.
- 적절한 방법으로 가열조리(중심온도 75°C 이상) 하여야 합니다.
- 조리한 식품은 가급적 신속한 시간내(2시간 이내)에 섭취해야 합니다.
- 유통기한을 꼭 확인하고, 보관방법과 온도가 적정한지 살펴봅니다.

**아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼  
시설 내에서도, 가정에서도 꼭! 지켜주세요**

### <식중독 예방 6대 수칙>



손씻기

비누로 30초 이상



익혀먹기

음식은 속까지 익혀서



끓여먹기

물은 끓여서



구분 사용하기

식재료별 칼·도마는 따로



세척·소독하기

조리기구, 식재료는 깨끗이



보관온도 지키기

냉장 5°C 이하, 냉동 -20°C 이하

## ● 건강 한 여름 나기

여름이 되면 땀을 많이 흘리게 되어 염분과 비타민의 손실이 커지게 되어 영양의 균형을 잃고 무기력해지기 쉽습니다.

무더운 여름철을 이겨내기 위해서는 무엇보다 충분한 영양 섭취가 필요합니다.

### 여름철 영양관리

#### ◆ 체력 보강을 위한 단백질은 필수!

닭고기, 돼지고기 등의 육류와 생선류 등을 섭취해 단백질을 보충해 주어야 합니다.

#### ◆ 탈수 예방을 위한 수분과 염분 보충

여름에는 갈증을 느끼게 되고 땀을 많이 흘리기 때문에 땀에 포함된 수분과 무기질을 보충해주는 것이 중요합니다.

#### ◆ 신선한 과일, 채소 섭취로 비타민과 무기질 보충

비타민이 부족해지면 쉽게 피로감을 느끼고 식욕이 떨어질 수 있으므로 충분한 보충이 필요합니다.

### 더위를 이기는 여름철 음식

#### ◆ 청량음료 대신 전통음료를

청량음료(콜라, 사이다 등)와 빙과류(슬러시)는 식욕을 감퇴시키고 충치, 비만의 원인이 되기도 합니다. 청량음료 대신 생수나 **수정과, 식혜, 생과일 주스** 등 전통음료와 과일 주스를 만들어 이용합니다.

#### ◆ 고단백질식품

여름에 즐겨먹는 냉면, 아이스크림, 수박 등 찬 음식은 기초대사의 주요 영양소인 단백질과 거리가 먼 식품이므로 여름철에는 더욱 단백질 함량이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

#### ♣ 대표적인 식품으로 콩

두유, 된장, 콩나물, 두부



#### ♣ 여름철 대표 보양식인 삼계탕

이열치열의 원리에 따라 따뜻한 음식으로 더위를 이길 수 있어요.



#### ♣ 각종 과일과 채소

참외, 수박, 토마토, 자주, 열무, 노각, 가지, 피망, 오이, 호박, 양상추



참외



# 7.8월 학교급식 식단 안내



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/7 Fri
<b>찰보리밥</b> 돼지등뼈김치국(5.6.9.10.13.) 비름나물무침(자율)(5.6.) 크림소스떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 허브치킨야채볶음(5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.) 스위트플럼쥬스 (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1010.9/62.5/196.4/6	<b>영양잡곡밥(5.)</b> 호박임원장국(5.6.9.13.) 콩치킨치조림(통조림)(5.6.9.) 돼지고기편육(5.6.9.10.13.) 배추겉절이(9.13.) 자두 (공통양념)(5.6.13.) 모듬쌈(자율)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/49.7/317.6	<b>볶은김밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.)</b> 복어콩나물국(5.) 오이부추무침(자율)(5.6.13.) 닭봉튀김(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 얼려먹는요구르트(2.) 갈릭파이(1.2.5.6.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.7/43.4/333.6/3.9	<b>귀리밥</b> 김치국(1.9.) 졸면야채무침(5.6.13.) 고구마임원장무침(자율)(5.6.) 오리간장불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 군만두(1.5.6.10.13.16.18.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.8/34.2/263.5/11.8	<b>찰현미밥</b> 베트남쌀국수(5.6.9.15.16.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 코다리강정(5.6.13.) 배추김치(9.) 골드키위 (공통양념)(5.6.13.) 모듬숙회(자율)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.3/50.1/196.3/6.5
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri
<b>찰보리밥</b> 대구지리(9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 애호박감자볶음(1.5.6.8.) 배추김치(9.) 미트스파게티(1.5.6.10.12.13.16.) 녹여먹는슬러쉬(2.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 911.9/50.5/188.8/5.4	<b>영양잡곡밥(5.)</b> 닭다리영양죽(15.) 느타리 콩나물무침(자율)(5.) 두부김치볶음(5.6.9.10.) 껌바로우(1.5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.) (공통양념)(5.6.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 896.6/44.3/183.8/12.6	<b>찰보리밥</b> 메밀국수(3.5.6.7.13.18.) 고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 콩구이(5.6.) 배추김치(9.) 웃담요구르트(2.) (공통양념)(5.6.13.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.2/31.6/317.9/3	<b>찰현미밥</b> 비지락순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 참나물초무침(자율)(5.6.13.) 어묵가지볶음(1.5.6.13.) 새우튀김(1.5.6.9.13.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1104.4/58.7/271.5/7.1	<b>차수수밥</b> 사골우거지국(5.6.13.16.18.) 꼬시래기초무침(자율)(5.6.13.) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 생선까스(1.2.5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 골드키위푸레(13.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.8/28.6/257.6/6.8
7/17 Mon	7/18 Tue	8/16 Wed	8/17 Thu	8/18 Fri
<b>찰보리밥</b> 조랭이떡국(1.5.6.9.10.16.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 과일요거트(2.5.6.11.) (공통양념)(5.6.13.) 호박임원장배추쌈(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.3/47.3/321.4/6.4	<b>영양잡곡밥(5.)</b> 찜닭(닭고기)(5.6.9.15.18.) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8.) 수제햄볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 고구마줄기김치(13.) 배추김치(9.) 유가농요구르트(2.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/43/222.4/3.8	<b>찰보리밥</b> 톤육김치찌개(5.6.9.10.) 닭장육조림(5.6.13.15.) 햄감자볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 총각김치(9.) 오이김치(13.) 수가두부도너츠(1.2.5.6.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.8/52.9/187.9/4.8	<b>영양잡곡밥(5.)</b> 국수장국(1.5.6.9.) 만산달걀말이(1.5.6.8.) 동파육(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 감귤쥬스(13.) (공통양념)(5.6.13.) 모듬쌈(자율)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.5/51.6/220.5/5.3	<b>찰보리밥</b> 어묵국(1.5.6.7.9.13.18.) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13.) 새송이호박볶음(9.) 총각김치(9.) 참치김치볶음(5.6.9.16.18.) 두부담은찰도그를(1.2.5.6.10.12.13.15.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.5/53.3/232.7/5.9
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed	8/24 Thu	8/25 Fri
<b>찰보리밥</b> 추어탕(13.) 참나물된장무침(자율)(5.6.) 고추잡채(5.6.10.13.18.) 간소새우(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) (공통양념)(5.6.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.1/47.3/499.9/9	<b>영양잡곡밥(5.)</b> 동태무국(5.6.9.13.18.) 콩나물볶음(5.) 떡볶이,김말이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 훈제오리야채볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 모듬과일(11.12.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1081.1/45.9/216.2/11.1	<b>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.)</b> 미역국 메추리알버섯조림(1.5.6.13.) 아삭고추된장무침(자율)(5.6.13.) 파닭(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 요거트(2.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.1/54.9/300/5.2	<b>영양잡곡밥(5.)</b> 알탕(5.6.9.13.18.) 치커리오이무침(자율)(5.6.) 크림스파게티(베이컨)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 멜론 (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.7/53.4/234/5.4	<b>차수수밥</b> 감자옹심이국(1.5.6.9.10.15.16.17.18.) 쫄갓두부무침(자율)(5.) 바베큐바볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 자두쥬스 (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1068.9/55/189.8/4.3
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed	8/31 Thu	
<b>영양잡곡밥(5.)</b> 건새우아욱국(5.6.9.) 토토리묵냉국(5.6.9.13.16.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 달걀프리카타(1.2.10.12.) 배추김치(9.) 타코야끼(1.5.6.12.13.16.18.) (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.1/55.5/370.5/5.7	<b>찰보리밥</b> 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 닭볶음(5.6.13.15.) 오징어브로콜리숙회(5.6.13.17.) 배추겉절이(9.13.) 구운김 거름 (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.8/58.9/116/4.8	<b>짜장면(5.6.10.13.16.)</b> 계란실파국(1.9.) 오이부추무침(자율)(5.6.13.) 탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 유가농요구르트(2.) (공통양념)(5.6.13.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/45.1/377.6/3.6	<b>찰현미밥</b> 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 진미채도라지무침(5.6.17.) 햄호박전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 골떡 (공통양념)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.9/48.6/167.3/4.5	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.ibedu.kr/iridong>) -> 학교급식 -> 식생활관
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ◇ 모든식단에 양념류 ⑤⑥⑬을 포함합니다.
- ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내
- \* 쌀: 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기/닭고기/오리고기/가공품:국내산 \* 쇠고기/국내산 한우(알삼) \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- \* 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산 \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
- \* 수산물:가공품:국내산(오징어채:페루산) \* 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!
- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.