



## 안전한 여름나기

### 여름방학을 안전하게 보내기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

#### 여행지에서의 식중독 예방 요령은?

- ❖ 식사 전 손을 깨끗이 씻어야 합니다.
- ❖ 야생버섯, 식물을 함부로 채취하거나 먹으면 안 됩니다.
- ❖ 마실 물은 끓여서 마십니다.
- ❖ 어패류는 충분히 익혀서 먹습니다.

#### 식재료 장보기 요령은?

- ❖ 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 않습니다.
- ❖ 수산물에는 눈이 또렷하고 비늘이 부착된 것으로 삽니다.
- ❖ 권장하는 식재료 구매순서는 상온보관 식품 → 과일, 채소 → 육류 → 어패류입니다.

### 장마철 곰팡이 주의!

곰팡이 독소는 간, 콩팥, 신경계 등에 피해를 줄 수 있으므로 노출되지 않도록 예방하는 것이 중요합니다. 특히 고온 다습한 장마철에는 보관과 섭취에 주의해야 합니다.

#### 곰팡이 독소 예방법

- ❖ 식품 구입 시 곰팡이 유무 확인하기
- ❖ 음식물 쓰레기통이나 개수대 등 주기적 소독
- ❖ 식품 올바르게 보관하기(냉장 보관, 습도 60% 이하, 온도 10~15℃, 겹질째 보관, 밀폐 용기 보관)
- ❖ 쌀 세척 시 파란/검은 물이 나오면 곰팡이 오염을 의심하고 먹지 않기
- ❖ 곰팡이가 생성된 식품은 가열 조리해도 독소는 사라지지 않으니 섭취하지 않기



## 건강한 여름나기

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 영양 관리

#### ❖ 체력 보강을 위한 단백질은 필수!

더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는 닭고기, 돼지고기 등의 육류와 생선류 등을 섭취해 단백질을 보충해주어야 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.

### 여름철 당류 과다 섭취 주의!

우리나라 국민의 당류 섭취량을 계절별로 분석한 결과, **여름철 12~18세의 당류 섭취량**이 가장 많았는데 이는 **음료류, 빙과류 때문**으로 조사되었습니다. 탄산음료나 아이스크림의 단맛은 오히려 갈증을 일으킬 수 있으므로 여름철 갈증 해소를 위해서는 **물을 수시로 마시는 식습관**을 가져야 합니다.

### 당류 과다 섭취 시 문제점



자료 및 그림 출처: 식품의약품안전처, 한국건강관리협회지, 미리 캔버스



### 이리서초등학교 학교급식 소식

#### ● 식생활관 “이름 알고 먹어요” 코너 운영하고 있습니다.

- 당일 식재료에 대한 관심을 가질 수 있도록 정보 제공

#### ● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.



2022년 8월

# 식생활 교육



## 여름철 당류 줄이기 실천요령

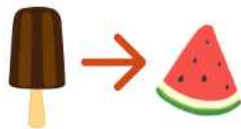
❖ 첫째, 더위를 해소하고 수분 보충을 위해 시원한 물, 탄산수 등을 선택합니다.

- ✓ 탄산음료 1잔(당 22g, 200mL)  
→ 레몬을 넣은 생수 1잔(당 0g, 200mL)



❖ 둘째, 여름철에 빙과류보다는 비타민·무기질이 풍부한 제철 과일을 먹습니다.

- ✓ 아이스크림 1스쿱(당 17g, 열량 246kcal)  
→ 수박 1조각(당 7.6g, 열량 46.5kcal)



❖ 셋째, 어린이 음료 등은 가급적 품질인증 마크 제품을 선택합니다.

- ✓ 품질인증을 받은 혼합 음료·과채 (200mL)가 일반 제품보다 당류 38% 감소



❖ 넷째, 빙수를 먹을 땐 시럽 등을 적게 담아 덜 달게 먹습니다.

- ✓ 연유 50mL(당 26g, 열량 180kcal), 빙수용 단팥 한 숟가락(당 5.5g, 열량 30.9kcal)



※ 영양성분 함량 참조  
: 식품의약품안전처 식품영양성분 데이터베이스

★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 마구라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함		8. 24 <수다날> 치킨볶음밥. (1.2.5.6.9.13.15.18.) 콩나물국. (5.9.13.) 가지나물(자율). (5.6.13.) 오이도라지생채. (5.6.13.) 고구마돈육강정. (1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치. (9.) 수박. * 에너지/단백질/칼슘/철 600.7/26.1/170.6/7.6	8. 25 <8월 생일축하밥상> 친환경 현미찰쌀밥. 새송이미역국. (5.6.13.) 돼지갈비찜. (5.6.10.13.) 애호박볶음. (5.9.13.) 연근부각(자율). (5.6.) 배추김치. (9.) 수제식빵피자. (1.2.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.3/26.5/220.8/2.4	8. 26 친환경 녹미밥. 채소감자탕. (5.6.13.) 숙주나물. 삼치구이(간장양념). (5.6.13.) 배추김치. (9.) 레몬슬러쉬. 오이 고추 파프리카쌈장무침(자율) (5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.5/19.9/144.7/2.6
8. 29 친환경 귀리밥. 순두부탕, 양념장. (5.6.9.13.) 황기닭찜(순살). (5.6.13.15.) 청경채된장무침. (5.6.) 배추김치. (9.) 황포묵냉채(자율). (13.) 제주 유기농야채젤리. * 에너지/단백질/칼슘/철 585.5/31.5/209.6/4.6	8. 30 친환경 찰보리밥. 생새우아육국. (5.6.9.) 콩나물숙갓무침. (5.) 한돈고사리볶음. (5.6.10.13.) 배추김치. (9.) 떠먹는 요구르트. (2.) 상추+쌈장(자율). (5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.8/31.2/400.6/3.9	8. 31 <수다날> 단호박카레라이스. (5.6.13.) 감자된장국(자율). (5.6.) 얼갈이배추무침-(5.6.13.) 동태살강정. (1.5.6.12.13.) 배추김치. (9.) 거봉. * 에너지/단백질/칼슘/철 550.4/21.2/156.4/3	<p>하루 3번 6가지 채소과일 5가지 색</p> <p>365일 3대가 6대임과 5대 생활습관 질환을 예방할수 있습니다!!</p>	

### \*알레르기식품 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 6.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

☐ 식단 및 행사일정은 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2022. 6. 28

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...