



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.
- ❖ 수산물은 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℃, 껍질째 보관, 밀폐 용기 보관)
- ❖ 쌀 세척시 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

❖ 신선한 과일, 채소 섭취로 비타민과 무기질 보충

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

❖ 탈수 예방을 위한 수분과 염분 보충

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

❖ 체력 보강을 위한 단백질 보충

더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는 콩, 두부 등을 섭취해 단백질을 적절하게 보충해 주어야 합니다.

☀ 절기 이야기 (7월) - 삼복

1. 초복 (7.11)
2. 중복 (7.21)
3. 말복 (8.10)

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시더운 날씨를 가리켜 '**삼복더위**'라고 말하는 이유는 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운시기이기 때문입니다.

즐거운 복날 되세요!



자료 출처: 식품의약품안전처, 한국건강관리협회지

- 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.
당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.

2023년 7월		식생활 교육			
★건강한 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
◇ 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:패루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 납치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함				학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다. 채식은 어렵지만 채소습관을 길러주세요~	
7. 3 7월 생일축하밥상		7. 4		7. 5 <수다날> <저탄소 환경 밥상> 나트륨 저감화-국 없는 날	
친환경 강화쌀밥. 쇠고기미역국.(5.6.16.) 돼지갈비찜.(5.6.10.) 숙주나물냉채.(5.6.) 배추김치.(9.) 생일축하케이크(1.2.5.6.) 오이스틱+쌍장(자율) (5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553/24.1/201.2/3.7		친환경 현미참쌀밥. 콩가루배추국.(5.6.) 순살닭감자조림(토마토) (5.6.12.15.) 갯잎나물볶음.(5.6.) 새우(스틱)튀김.(6.9.) 배추김치.(9.) 우렁초무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.1/27.8/318.9/4.4		카레라이스. (2.5.6.12.15.16.18.) 더덕생채(자율).(5.6.) 배추김치.(9.) 제주감귤한라봉 슬라이쉬. 수제 피자(2.6.12.) 블루베리요거트샐러드(자 율).(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548/18.3/186.6/1.8	
7. 10 <저탄소 환경 밥상>		7. 11 초복		7. 12 <수다날>	
친환경 현미참쌀밥. 콩나물김치국.(5.9.) 콩치킨판골강정 (5.6.12.) 시금치프리타타.(1.2.5.1 2.) 배추김치.(9.) 제주 유기농야채젤리. 오이탕탕이(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 530.4/22.3/265.6/3.7		친환경 참쌀밥. 전복삼계탕.(15.18.) 도토리묵, 양념장(자율)(5.6.) 열무된장무침.(5.) 동물복지 미니돈가스(오븐) (1.2.5.6.10.12.16.18.) 배추김치.(9.) 고창수박 슬라이쉬. * 에너지/단백질/칼슘/철 589.2/32.3/201.8/5.4		김치볶음밥.(5.6.9.) 부추달걀국.(1.5.) 건파래볶음. 닭날개오븐구이(1.2.6.15) 배추김치.(9.) 명이나물장아찌(자율).(5. 6.) 시원한 열대과일(망고소스). * 에너지/단백질/칼슘/철 547.8/22.8/249.2/4.7	
7. 17 <저탄소 환경 밥상>		7. 18		7. 19 <수다날>	
친환경 찰흑미밥. 애호박새우젓국.(9.) 달콤한 아귀불고기.(5.6.) 강황두부구이.(5.6.) 배추김치.(9.) 우리밀초코칩쿠키.(1.2.5 .6.) 아이스홍시(자율) 감오징어초무침(자율)(5. 17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508/26.5/214.5/5.1		친환경 귀리밥. 호박알된장국.(5.6.) 한돈수육.(5.6.9.10.) 쫄면무침.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 초코아이스.(2.) 상추+쌍장(자율).(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.3/30.7/257/4.3		닭고기비빔밥.(5.15.) 유부된장국.(5.13.) 한돈볼카츠.(1.2.5.6.10.1 2.13.16.18.) 배추김치.(9.) 양념간장.(5.6.) 얼음동동 미숫가루.(2.5.) 청창외장아찌 무침(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 608/29.8/259/4.2	
				7. 20	
				친환경 녹미밥. 햄모듬찌개.(1.2.5.6.9.10 .12.15.16.) 감자채볶음. 고등어순살구이.(5.7.) 열무김치.(9.) 오이우무묵냉채(자율). 초코츄러스.(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/28.3/199/3.4	
				7. 21<여름방학식>	
				파래볶음밥. 꼬치어묵국.(1.5.6.8.9.17 .18.) 떡볶이.(1.2.5.6.) 오징어다리튀김(2.5.6.16. 17.) 갯잎김치(자율)(9.18.) 레몬슬러쉬.(2.) 김치볶음.(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.4/19.3/196.1/2.8	

*알레르기식품 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 7.대두 7.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 17.닭고기 17.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

☐ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 6. 28.

이리서초등학교장

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