



## 7월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등 어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고 기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣	7/1 <b>Tue</b>	7/2 <b>Wed</b> 수다날	7/3 <b>Thu</b>	7/4 <b>Fri</b>
	친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 아욱된장국(5.6.9) 어묵곤약조림(1.5.6.13) 골뱅이사과초무침(5.6.13) 동파육(5.6.10.13.18) 유산균함유쁘띠쿨쥬스(2) *에너지/단백질/칼슘/철 503.36/19.41/243.09/1.79	배추김치(9) 짜장밥(2.5.6.10.13) 해물짬뽕국(6.9.10.12.13.17.18) 반달단무지 등심후르츠탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 502.64/30.70/228.24/2.23	친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 동태매운탕(5.9.13) 양배추/호박잎숙쌈&쌈장(5.6.13) 숯불맛오리불고기(5) 허니버터감자구이(2.5.6.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 480.52/23.74/198.96/3.10	친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 연두부새우탕(1.5.9) 오삼겹살불고기(5.6.10.13.17) 비름나물무침(5.6) 미역줄기팽이버섯(5) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 507.45/24.88/199.31/2.42
7/7 <b>Mon</b>	7/8 <b>Tue</b>	7/9 <b>Wed</b> 수다날	7/10 <b>Thu</b>	7/11 <b>Fri</b>
친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 단호박죽(13) 육개장(5.6.9.16) 열무된장무침(5.6) 고구마줄기볶음(5.6) 순살삼치구이(5.6) 아이스망고 *에너지/단백질/칼슘/철 504.44/23.02/307.74/3.55	친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 한우사골곰탕(16) 두절콩나물무초무침(5.6.13) 포크커틀릿&브라운소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 콘슬로우샐러드(1.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 508.73/26.88/82.98/2.69	콩나물채소밥&양념장(5.6.13.16) 배추김치(9) 유부우동국(1.5.6.7.8.9.13.18) 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13) 오이소박이(5.6.13) 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 493.22/24.98/202.16/2.98	친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 근대감자된장국(5.6) 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미역오이초무침(13) 오리훈제&무쌈, 머스타드소스(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 503.64/25.47/311.56/2.67	친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 해물순두부찌개(1.5.9.17.18) 공치캔김치조림(5.6.9.13) 메추리알파리고추장조림(1.5.6.13) 노각초무침(5.6.13) 표고야채군만두(1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 480.68/26.43/233.74/9.07
7/14 <b>Mon</b>	7/15 <b>Tue</b>	7/16 <b>Wed</b> 수다날	7/17 <b>Thu</b>	7/18 <b>Fri</b>
친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 소고기미역국(5.6.9.16) 두부양념구이(5.6.13) 눈꽃치즈로제닭갈비(2.5.6.12.13.15) 순살갈치구이(5) 친환경화이트멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 492.68/27.54/271.04/3.00	친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 얼갈이된장국(5.6) 돼지갈비떡볶이(5.6.10.13) 비름나물무침(5.6) 감자채삼색채소볶음(5) *에너지/단백질/칼슘/철 503.00/24.14/232.58/2.52	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 콩나물국(5.9) 오이부추무침(5.6.13) 왕새우튀김(1.5.6.9) 조각파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 466.69/13.92/139.94/1.81	친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 오징어두부국(5.9.13.17) 궁채나물볶음(5.6.13) 돼지불고기(5.6.10.13) 채소고로케(1.5.6.10) 상추쌈&쌈장2(1.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 466.73/25.14/139.10/2.55	친환경혼합15곡밥(5) 배추김치(9) 닭다리삼계탕(15) 오이부추무침(5.6.13) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 511.85/33.56/71.33/2.66
7/21 <b>Mon</b>	◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:1등급 국내산 * 쇠고기:국내산 1등급 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,장어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 미역·김·멸치·천일염:국내산 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!			◇ 이리유치원은 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/iriu> -> 학부모마당-> 맛있는 식단

◇ 원아를 위하여 음식을 덜 맵게 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



## 여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

### <식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

## 우리유치원 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리유치원 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



## 올바른 손씻기

