



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442
행정실: 241-7443
담당자: 영양교사

제목: 7월 영양소식지 및 월간식단

벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다. 즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양 정보가 우리에게 도움이 될까요? 선생님과 함께 알아봅시다.

식중독을 조심해요



- 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

- 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

- 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 굵은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

- 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을 기억해요.

식품을 올바르게 보관해요

식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리

 사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
 감자	굵고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
 초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
 꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹지도 몰라 / 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터



7월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

- * 쌀:국내산 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락/가공품:국내산

- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경차수수밥 애호박감자고추장국5.6 연도불카츠1.2.5.6.10.12.15.16.18 바질시금치 파스타 1.2.5.6.9.10.15.16 삼색모듬피클 배추김치9 비건영양젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/17.9/135.4/2.4	찰기장밥 바지락순두부찌개5.9.13.18 한방돼지갈비찜5.6.10.13 야채달걀말이1.2.5.6.10.15.16 근대된장무침5.6 배추김치9 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/32.2/149.9/4.5	* 지구 지킴이 날 * 비빔밥/약고추장5.6.10.13 황태계란국1 나무떡갈비5.6.10.13 감자채피망볶음 무생채9 미숫가루라떼2.5.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/24.3/213.2/3.3	혼합잡곡밥5 우렁된장국5.6 고추장삼겹살/버섯구이5.6.10 들기름막국수1.3.5.6.9.16.18 파채무침5.6.13 배추김치9 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.0/31.3/200.7/4.3	아미노밥 김치어묵국1.5.6.9 오리훈제/무쌈1.2.5.6.13 두부조림5 명태채볶음5.6.13 배추김치9 콘크림스프팝콘2.5.6.15.16 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/31.8/202.9/4.5
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경올무밥 육개장1.5.6.9.13.16 바베큐목살삼스테이크5.6.10.12.13.18 감자튀김/갈릭소스1.2.5.6.13 방울카프레제샐러드2.12.13 깍두기9 스위트트로피칼주스13 * 에너지/단백질/칼슘/철 674.2/27.2/163.9/3.2	귀리밥 돼지갈비탕5.6.10.13.18 숯불오리주물럭5.6.13.15 도토리묵야채무침5.6 고사리나물볶음5.6 깍두기9 딸기요거트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/33.3/218.5/2.4	제육덮밥5.6.10.13 한우된장찌개5.6.16 계란후라이1.5 삼색나물무침1.5.6.8 배추김치9 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.7/34.5/134.5/3.2	토마코펜쌀밥12 소고기무국5.16 삼치데리야끼구이5.6.13 연양식반달불고기/어린잎2.5.6.13.16 열갈이된장무침5.6 배추김치9 아오리 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.7/26.6/125.9/2.8	친환경현미밥 들깨도토리수제비국5.6.9 순살닭볶음탕5.6.13.15 명태살두부전1.5.6 오이부추무침5.6.13 배추김치9 감귤샌드위치1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.2/30.5/143.7/2.7
7/15 Mon 초복	7/16 Tue	7/17 Wed 제헌절	7/18 Thu	7/19 Fri 생일밥상
친환경찰보리밥 닭다리삼계탕15 둔육매추리알장조림1.5.6.10.13 해물파전1.5.6.9.17 건파래볶음5.13 깍두기9 수박화채2.11 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/25.5/133.4/3.1	차초밥 느타리버섯국5.9 우거지돼지고기찜5.6.10 고등어카레구이2.5.6.7.16 숙주미나리무침 총각김치9 모듬견과과워2.5.6.14 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/31.2/125.7/2.7	* 지구 지킴이 날 * 오므라이스1.2.5.6.12.13.15.16. 유부장국1.2.5.6.9 콤포트새우까스/잠발라소스1.2.5.6.9.12.13 양배추샐러드/키워드레싱1.5 배추김치9 캠벨 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.0/19.9/181.2/2.7	루테인쌀밥 냉메밀소바3.5.6.13 한돈양념갈비소스구이10 팝콘치킨샐러드1.2.5.6.12.13.15 꼬들단무지무침 배추김치9 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/29.5/57.3/1.8	* 생일축하의 날 * 친환경백미밥 소고기미역국16 눈꽃치즈닭갈비 2.5.6.13.15 우영잡채5.6.13 통곡물멸치볶음2.5.6.13 배추김치9 플라워파이1.2.6.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.0/31.3/192.7/3.8
7/22 Mon 대서	7/23 Tue	7/24 Wed 수다날	7/25 Thu 중복	7/26 Fri
클로렐라쌀밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.16 닭봉오븐구이5.6.13.15 베이컨스크램블에그1.10.13 숙갓나물무침 배추김치9 키위사과음료13 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.3/33.2/154.0/2.8	검정쌀밥 새알만둣국1.5.6.10.15.16.18 떡이썩갈비맛구이5.6.10.13.16 매콤감자조림5.6.13 어린새송이버섯볶음5.6.13 열무김치9 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/20.5/129.1/2.9	김밥볶음밥1.2.5.6.8.10.15.16 유부우동1.5.6.7.13.18 크런치닭꼬치2.5.6.12.15.18 사과치커리유자청무침13 깍두기9 열무김치9 요구르트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.6/23.9/207.2/7.5	칼슘강화쌀밥 소고기샤브전골/칠리소스5.6.9.12.13.16 크림 떡볶이 1.2.5.6.10.13.15.16 오징어튀김초무침1.5.6.13.17 고구마피망볶음 배추김치9 병아리쿠기1.2.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/19.7/150.3/3.2	병아리 콩 밥 배추된장국5.6 주꾸미낙지볶음5.6.13 마늘함입썩까스1.5.6.10 미역줄기볶음 배추김치9 아이스조각애플망고1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.9/26.8/228.3/4.1
7/29 Mon 여름방학식			◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!	

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

파란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.