



교 훈  
슬기롭게 배우고  
튼튼하게 닦아서  
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

# 기린교육통신

교무실: 241-7442

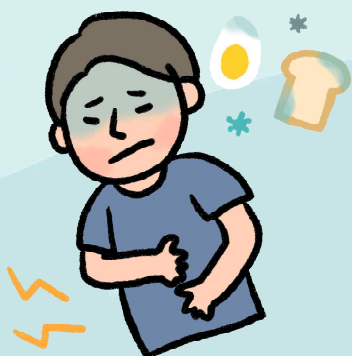
행정실: 241-7443

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	취, 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	굽고, 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 먹을지도 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

<b>7/1 Mon</b> 친환경차수수밥 애호박감자고추장국5.6 연도불카츠1.2.5.6.10.12.15.16.18 바질시금치 <b>파스타</b> 1.2.5.6.9.10.15.16 삼색모듬피클 배추김치9 비건영양젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/17.9/135.4/2.4	<b>7/2 Tue</b> 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	<b>7/3 Wed 수다날</b> * <b>지구 지킴이 날</b> * 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	<b>7/4 Thu</b> 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	<b>7/5 Fri</b> 아미노밥 김치어묵국1.5.6.9 오리훈제/무쌈1.2.5.6.13 두부조림5 명엽채볶음5.6.13 배추김치9 콘크림스프팝콘2.5.6.15.16 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/31.8/202.9/4.5
<b>7/8 Mon</b> 친환경올무밥 육개장1.5.6.9.13.16 바베큐묵살참스테이크5.6.10.12.13.18 감자튀김/갈릭소스1.2.5.6.13 방울카프레제샐러드2.12.13 깍두기9 스위트트로피컬주스13 * 에너지/단백질/칼슘/철 674.2/27.2/163.9/3.2	<b>7/9 Tue</b> 귀리밥 돼지갈비탕5.6.10.13.18 소불오리주물럭5.6.13.15 도토리묵야채무침5.6 고사리나물볶음5.6 깍두기9 딸기요거트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/33.3/218.5/2.4	<b>7/10 Wed 수다날</b> 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	<b>7/11 Thu</b> 토마코펜쌀밥12 소고기무국5.16 삼치데리야끼구이5.6.13 연양식반달불고기/어린잎2.5.6.13.16 얼갈이된장무침5.6 배추김치9 아오리 <b>사과</b> * 에너지/단백질/칼슘/철 582.7/26.6/125.9/2.8	<b>7/12 Fri</b> 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
<b>7/15 Mon 초복</b> 친환경찰보리밥 닭다리삼계탕15 돈육매추리알장조림1.5.6.10.13 해물파전1.5.6.9.17 건파래볶음5.13 깍두기9 수박화채2.11 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/25.5/133.4/3.1	<b>7/16 Tue</b> 차조밥 느타리버섯국5.9 우거지돼지고기찜5.6.10 고등어카레구이2.5.6.7.16. 숙주미나리무침 총각김치9 모듬견과파워2.5.6.14 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/31.2/125.7/2.7	<b>7/17 Wed 제헌절</b> * <b>지구 지킴이 날</b> * 오므라이스1.2.5.6.12.13.15.16. 유부장국1.2.5.6.9 파트로새우까스/잠발라소스1.2.5.6.9.12.13 양배추샐러드/키워드레싱1.5 배추김치9 캠벨 <b>포도</b> * 에너지/단백질/칼슘/철 586.0/19.9/181.2/2.7	<b>7/18 Thu</b> 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	<b>7/19 Fri 생일밥상</b> * <b>생일축하의 날</b> * 친환경백미밥 소고기미역국16 <b>눈꽃치즈닭갈비</b> 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
<b>7/22 Mon 대서</b> 클로렐라쌀밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.16 닭봉오분구이5.6.13.15 베이컨스크램블에그1.10.13 숙갓나물무침 배추김치9 키위사과음료13 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.3/33.2/154.0/2.8	<b>7/23 Tue</b> 검정쌀밥 새알만둣국1.5.6.10.15.16.18 떡이숙갈비맛구이5.6.10.13.16 매콤감자조림5.6.13 어린새송이 <b>버섯볶음</b> 5.6.13 열무김치9 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/20.5/129.1/2.9	<b>7/24 Wed 수다날</b> 김밥볶음밥1.2.5.6.8.10.15.16 유부우동1.5.6.7.13.18 크런치닭꼬치2.5.6.12.15.18 사과치커리유자청무침13 깍두기9 요구르트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.6/23.9/207.2/7.5	<b>7/25 Thu 중복</b> 칼슘강화쌀밥 소고기샤브전골/칠리소스5.6.9.12.13.16 크림 <b>떡볶이</b> 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	<b>7/26 Fri</b> 병아리 <b>콩밥</b> 배추된장국5.6 주꾸미낙지볶음5.6.13 마늘한입숙까스1.5.6.10 미역줄기볶음 배추김치9 아이스조각애플망고1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.9/26.8/228.3/4.1
<b>7/29 Mon 여름방학식</b> 찰옥수수밥 돈육김치찌개5.6.9.10 <b>한우불고기</b> 5.6.13.16 <b>갯김치참치마요</b> /김1.5.9.13 브로콜리초무침5.6.13 깍두기9 청포도음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/30.3/146.8/4.1				
◇ 학부모님께서는 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.				