



7,8월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며
날로 변화하는
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>

☎ 063-537-9145

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 ‘**식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발생한 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>



건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이 상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☞ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.
4. 체력을 보충해주는 단백질 식품을 섭취해요.



☞ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

[자료출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장, 영양과 식생활교재(경기도교육청)]

8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
 차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 피망당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 달콤한국 *에너지/단백질/칼슘/철 690.6/28.4/195.8/4.0	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 건새우아육국(5.6.9) 도토리묵야채무침(5.6.13) 닭잉후라이드(1.5.6.15) 배추김치(9) 짜먹는슬러쉬(파인코코)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 672.5/28.7/281.2/3.0	우리밀밥(친환경)(6) 대구탕(5.6.9.13.17) 부추깨임무침(13) 오향장육/레몬무쌈(5.6.10.13.18) 감자채파리고추볶음(1.5.6) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 724.7/31.6/179.2/4.3	찹쌀밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13) 브로콜리버섯볶음(1.5.6.8) 치즈볼달오븐구이(2.5.6.13.15) 갈치살카레전(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 멜론/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 654.7/39.5/276.3/4.1	
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
찹쌀미밥(친환경) 북어채국(1.5.9) 김말이떡볶음(1.5.6.12.13.16) 콩나물부추볶음(5) 닭갈비살오븐구이/파채(5.6.13.15) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 699.5/30.9/156.1/6.3	찹쌀밥(친환경) 우렁호박잎된장국(5.6.9) 도유버섯불고기(5.6.10.13) 찹쌀까마보꼬조림(1.5.6.13.18) 파프리카오이스틱/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 넛츠파워(호두아몬드)(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 656.5/28.4/325.2/3.6	쇠고기우영볶음밥(1.5.6.13.16.18) 두부팽이버섯국(5.6.9) 숙주유자단무지무침 후르츠탕수육(5.6.10.11.12.13) 배추겉절이(9) 웃담요구르트(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 660.3/31.2/283.7/3.6	찹쌀미밥(친환경) 갈비김치찌개(당면)(5.6.9.10.13) 계란장(1.5.6.13) 임연수구이(2.5.6.12.13.16.18) 고구마줄기무침(5.6) 배추김치(9) 과일샐러드(복숭아)(2.11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 677.2/31.8/274.1/6.6	귀리밥(친환경) 낙지연포탕(5.6.9.13) 순살닭감자조림(5.6.13.15) 상추사과야채무침(5.6.13) 건파래볶음 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 648.9/37.2/245.2/5.7



7~8월 학교급식 식단 안내



◇ 정남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
- * 갈치/가공품:세네갈/국내산,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산,
- * 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게) 사용 안함!



복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시 더운 날씨를 가리켜 ‘삼복더위’라고 말하는 이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.



잘먹겠습니다

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
귀리밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 고등어매식된장구이(7) 열무무침(5.6) 순대떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 711.2/31.2/211.6/4.2	차수수밥(친환경) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 달걀버섯장조림(1.5.6.13) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 허브치킨야채볶음(15) 배추김치(9) 수제초코머핀(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 666.8/36.4/212.4/3.4	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 건새우아욱국(5.6.9) 콩나물새콤무침(1.5.6.8.13) 순살닭강정(5.6.12.13.15) 카사바칩(2.5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(월)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 710.2/33.0/326.5/2.8	찰흑미밥(친환경) 우렁야채된장국(5.6.9) 오이양배추무침(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 한입군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 달콤멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 711.5/24.7/309.7/8.7	찰기장밥(친환경) 햄모듬짜개(1.2.5.6.9.10.13) 단호박돈갈비찜(5.6.10.13) 청경채겉절이(5.6.13) 새우부추전(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 망고슬러쉬(13) *에너지/단백질/칼슘/철 695.8/27.1/166.6/2.9
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
우리밀밥(친환경)(6) 김치콩나물국(5.6.9.13) 돼지고기편육(5.6.10.13) 상추오이스틱/쌈장(5.6.13) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 소떡소떡(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 710.0/30.8/210.1/3.8	찰흑미밥(친환경) 황태채우국(1.5.6.9) 숙주나물 멸치파리머묵볶음(1.5.6.13.18) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 652.7/31.6/263.2/2.8	후리가게김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 백짬뽕국(면)(5.6.9.13.17.18) 오이미역냉채(12.13) 닭봉칠리소스오븐구이(5.6.12.13.15) 배추겉절이(9) 떠먹는요거트/크런치(2) *에너지/단백질/칼슘/철 701.4/36.9/362.2/3.2	찰보리밥(친환경) 열무버섯된장국(5.6.9.13) 파래참나물무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 파슬리아귀살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 쿠키아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 668.4/28.0/243.1/5.1	찰옥수수밥(친환경) 육개장(5.6.13.16) 바베큐복합(2.5.6.10.12.13) 비름나물(5.6.13) 두부구이/양념장(5.6.13) 배추김치(9) 모듬과일(포도)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 652.6/35.9/231.6/4.3
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
차수수밥(친환경) 닭다리삼계탕(1.15) 갈치감자조림(5.6.9.13) 스틱떡갈비양념볶음(5.6.10.13.18) 고구마줄기부추무침(9.13) 깍두기(9) 달콤한굴 *에너지/단백질/칼슘/철 707.2/32.6/179.0/4.1	찰흑미밥(친환경) 근대된장국(5.6.9) 영양달걀찜(1.2.9.13) 모듬숙쌈/쌈장(5.6.13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 탕글핫도그(1.2.5.6.10.16) *에너지/단백질/칼슘/철 691.2/33.9/326.6/3.6	게살달걀볶음밥(1.5.6.8) 자장소스(5.6.10.13.16) 콩나물무채국(5.9) 참쌈등심꺾바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 오이부추무침(5.6.13) 플럼쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 673.2/25.8/292.5/2.6	찰흑미밥(친환경) 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 분모자찜닭(5.6.13.15) 미나리무침(5.6) 배추김치(9) 사과화도샐러드(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 728.8/37.0/166.6/2.5	찰기장밥(친환경) 오징어무국(5.6.9.13.17) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 상추치커리무침(5.6.13) 미트라자나(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 달콤멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 741.2/43.0/383.6/4.4
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed 수다날	7/25 Thu	7/26 Fri
귀리밥(친환경) 미역팽이버섯국(5.6.9) 돼지목살양념구이/파채(5.6.10.13) 맛살야채계란말이(1.5.6.8) 배추김치(9) 깻잎김치(9.13) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 676.2/35.0/250.1/3.3	우리밀밥(친환경)(6) 유부우동국(1.2.5.6.9.13) 견과류멸치조림(13) 열무숙주나물 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 700.5/36.1/305.5/3.6	쇠고기야채비빔밥(5.13.16) 얼갈이된장국(5.6.9) 청포묵/양념장(5.6.13) 두부약고추장(5.6.13) 생선커티렛/타르소스(1.5.6.13) 부추무생채(13) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 670.5/29.2/297.9/3.4	찰옥수수밥(친환경) 한방달콤탕(5.6.15) 참나물무침(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 장어양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 아이스크림(쿠키)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 692.4/35.0/260.6/4.7	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr>-알림마당-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.