



즐거운 점심시간(식생활교육관)



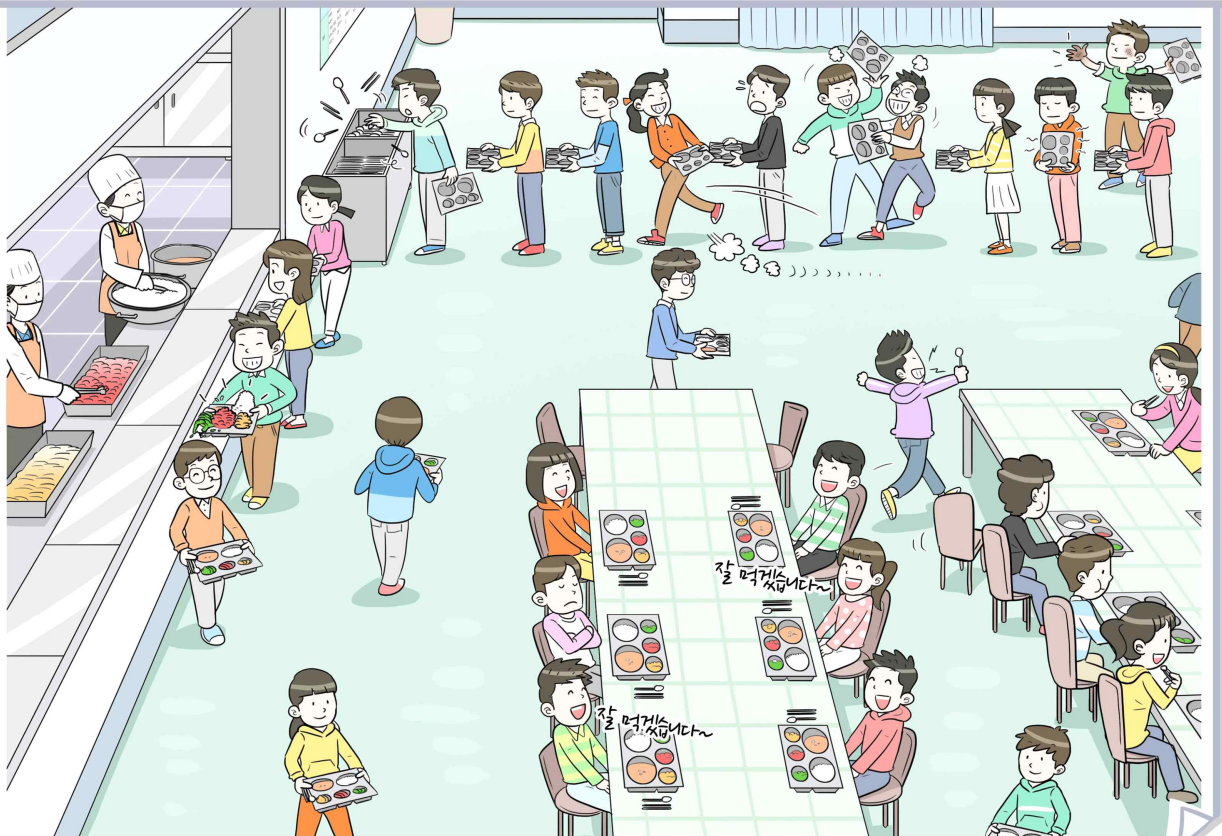
학교 급식 예절

1. 새치기를 하지 않습니다.
2. 장난을 치지 않고 조용히 줄을 서서 기다립니다.
3. 식사 시 돌아다니거나 큰소리로 떠들지 않습니다.
4. 선생님, 친구들과 식사인사를 합니다.

급식 받을 때 주의사항

1. 손을 비누로 깨끗히 씻습니다.
2. 옷에 닿지 않게 식판을 바르게 잡습니다.
3. 깨끗한 식판과 수저는 고르지 않습니다.
4. 감사한 마음으로 골고루 받습니다.

급식예절을 지키지 않는 학생 4명 과 주의사항을 지키지 않는 학생 4명을 찾아보세요!

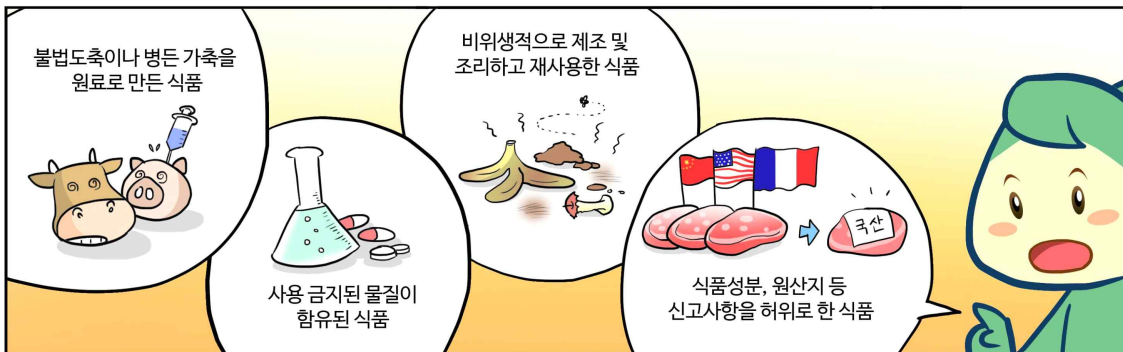


급식 순서

1. 손 깨끗이 씻기
2. 젓가락과 숟가락은 하나씩만, 식판은 양손으로 바르게 잡기
3. 조금 먹고 싶을 땐 "조금만 주세요" 말하기
4. 자신의 건강을 생각해서 골고루 먹기
5. 남은 음식은 식판의 국칸에 모으고, 쓰레기는 분리배출 하기



나빠요! 부정불량식품



식품 알레르기

이달의 소식

식품 알레르기는 우리 몸이 특정 식품을 나쁜 것으로 인식하여, 이를 먹을 때마다 몸에서 이상 반응이 나타나는 것을 의미합니다. 알레르기를 유발하는 식품은 섭취를 제한해야 합니다. 그럴 경우, 특정 영양소가 부족하여 성장이 저하될 수 있습니다. 따라서 해당 알레르기 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체 식품을 선택하면 영양적으로 보완할 수 있습니다.

알레르기 식품	대체 식품	알레르기 식품	대체 식품
 우유, 치즈	 두유, 멸치, 두부	 고등어	 닭고기, 돼지고기
 달걀	 돼지고기, 소고기	 복숭아, 통조림	 사과, 배, 바나나
 토마토	 배추, 오이, 무	 돼지고기	 해조류, 생선류
 게, 새우	 두부, 육류	 밀	 쌀로 만든 음식

식품 알레르기 예방 방법

			<ul style="list-style-type: none"> ※ 담임선생님과 영양선생님께 알레르기 식품을 미리 알립니다. ※ 응급상황에 대비해 보건선생님께 약을 맡겨드립니다. ※ 대체 식품을 잘 챙겨 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.
--	--	--	---

우리학교 안심쿠킹

나물 비빔밥



●재료 준비 (4인 기준)

현미밥 4공기, 달걀 4개, 약고추장(표고버섯 50g, 마늘 1T, 고추장 80g, 물 1T, 설탕 1T, 참기름 2T, 통깨, 식용유)

▶ 참나물 등 집에 있는 나물류!

●만들어 볼까요?

1. 식용유에 다진 마늘을 볶아 향을 낸 다음, 다진 표고버섯을 볶는다.
2. 고추장, 물, 설탕, 참기름, 통깨를 넣고 약 3분 정도 졸인다.
3. 여러 가지 나물과 함께 비벼 먹는다.

흥미진진 식품 이야기

내 몸을 더 건강하게 해주는!

참나물

나물 중에서도 진짜(참) 나물이란 뜻



→ 예쁜 꽃을 피우는 참나물!

베타카로틴 풍부!
(Beta - Carotene)



엽록체 안에 있는 독소지우개

잎의 조록색을 내는 세포 소기관

가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처



개인위생

이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
<p>이럴 때 꼭 손을 깨끗이 씻어요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조리하기 전 - 조리하는 중 얼굴 부위를 만졌을 때 - 생 식재료나 다른 물건 등을 만졌을 때 - 화장실 다녀온 후 <p>조리를 할 때 손에 상처가 있으면 골무 등을 이용하여 완전히 감싸서 오염을 막아요.</p> <p>조리를 할 때는 실내복과 앞치마를 착용하고 앞치마는 깨끗이 관리해요.</p>	<p>피부(손, 목, 코 등)에 황색포도상구균이 존재하고 있어요. 핸드폰에는 약 2만5천마리의 세균이 존재해요. 화장실 번기에 약 3,800만 마리 세균이 있고, 31종의 식중독균이 존재해요.</p> <p>손의 상처를 통하여 세균이 음식으로 오염될 수 있어요.</p> <p>외출복과 더러운 앞치마는 먼지 등의 이물과 세균이 존재할 가능성이 높아요.</p>

올바른 손씻기 방법



주방위생

	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
칼, 도마	<p>칼, 도마는 용도를 구분하여 사용해요.</p> <p>1개의 칼, 도마 사용 시에는 채소류/육류/어패류/가금류의 순서로 10초 이상 물로 행구어 사용해요.</p>	<p>칼, 도마를 통한 교차오염 가능성이 있어요.</p> <p>채소류, 육류, 어패류 등의 재료에 존재하는 식중독균이 칼, 도마를 통해 교차오염을 일으킬 수 있어요.</p>
행주	<p>행주는 식탁용과 싱크대용으로 용도를 구분하여 사용하고 젖은 행주는 바로 교체해요.</p> <p>그리고 세척, 살균, 건조하여 사용해요.</p>	<p>행주의 반복사용은 오염의 가능성이 있어요.</p> <p>행주는 습기가 많아 식중독균이 살기에 알맞은 환경을 조성해요.</p>
음식	<p>음식을 싱크대나 식탁 등에 놓고 자리를 잠시 비울 때는 밀봉하여 벌레의 접근을 막아요.</p>	<p>외부에 방치한 음식은 벌레가 접근할 가능성이 높아요.</p> <p>파리 등 해충의 접근은 위험해요.</p>

칼, 도마, 행주 사용방법



봄철 영양관리

● 신체적 특징

- 겨울에서 봄으로 가는 환절기인 동시에 1년 중 신체리듬의 변조가 가장 심한 때.
- 신체의 신진대사가 급격히 늘어나는 시기이므로 비타민의 소모량이 겨울보다 약 3~10배 가량 늘어난다.
- 춘곤증이라는 비타민 결핍증상이 나타나 피곤함과 나른함을 많이 느끼므로 졸음이 몰려오고 입맛이 떨어져 식사를 거르기 쉬운 계절이다.

● 영양 관리

- 신선한 야채로 비타민을 보충한다.
- 새콤한 맛, 씹쌀한 맛으로 입맛을 돋운다.
- 담백한 봄 생선으로 단백질을 보충한다.



● 봄철 식품

- 조기, 대구, 민어 등 담백한 맛의 흰살생선은 단백질이 풍부하고 불포화지방산이 들어 있어 성인병의 염려도 없다.
- 달래, 냉이, 두릅, 쑥 등의 봄나물은 하우스에서 기른 나물과는 비교할 수 없는 향이 배어 있고 겨우내 부족했던 비타민을 보충하는데 좋다.

■■■ 춘곤증에는 봄나물이 특효 ■■■

춘곤증이란 겨울에서 봄으로 바뀌면서 상승하는 기온에 우리 신체가 미처 적응하지 못하여 일어나는 일종의 피로 같은 것이다. 춘곤증을 이기기 위해서는 적당한 운동을 하는 것도 중요하고 잠을 충분히 자는 것도 중요하지만 무엇보다도 적절한 음식섭취가 기본이 되어야 한다. 백미보다는 잡곡밥이 좋으며 특히, 봄철 채소인 냉이, 달래, 쑥, 두릅, 미나리, 씀바귀 등이 좋다.



봄철 나들이 식중독 사고 예방법

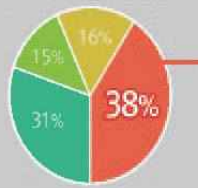
나들이철
식중독
발생원인

낮 기온은 높으나 아침·저녁은 쌀쌀하여
음식물 취급의 경각심 저하



식중독환자의 평균 38%는
나들이철(4~6월)에 집중

2009년 ~ 2013년 평균



1~3월 983명
4~6월 2,382명
7~9월 1,976명
10~12월 920명

자동차 트렁크에 식품 보관

※ 실온에 2시간 이상 방치



야산, 등산로 주변 야생식물 및 오염된 물 섭취

- 산나물과 흡사한 독초를 식용으로 오인하여 섭취
- 고유의 독 성분을 미량 함유한 두릅, 다래순, 원추리, 고사리 등 생채 섭취

누적환자수
155명
2009년 ~ 2013년

준비_도시락 만들기



조리 전·후
올바른 손 씻기



조리음식 중심부까지 75°C
1분 이상 완전히 익히기



1회 식사량
만들 준비
밥과 반찬은 식혀서
다른 용기에 담기

보관_안전한 보관·운반방법



햇볕이 닿는공간이나 자동차 트렁크 등은
온도가 높으므로 아이스박스 등에 보관

섭취_안전한 섭취요령



식사 전 손을 깨끗이 씻거나
물티슈로 닦기



마실 물은
집에서 미리 준비

산나물섭취 바로알기

산나물에 대한 충분한 지식이 없이 야생식물을
함부로 채취하지 않기



- 산나물 채취 시 반드시 경험이 있는 사람과
동행하여 산나물에 대한 지식을 충분히 익히고,
필요한 양만큼만 채취
- 산나물을 달은 독초를 식용으로 오인할 수
있으므로 확실하지 않은 것은 채취하지 않기
- 도시 하천변이나 도로 주변의 산나물은 농약,
중금속 등 오염이 높을 수 있으므로 채취하지 않기

제대로 된 조리방법으로 산나물 섭취하기



생채로 먹는 달래, 돌나물, 참나물 등은
물에 담갔다가 흐르는 수도물에
3회 이상 깨끗이 씻어 조리하기



두릅, 다래순, 원추리순,
고사리 등은 끓는 물에
충분히 데쳐서 독성분을
제거 후 섭취

※원추리는 자랄수록 독성이 강해지므로 어린순만 섭취 가능

나들이철
식중독
예방우한
도시락 준비·
보관·섭취
요령

자료출처: 식품의약품안전처