

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

## 식중독을 조심해요.



### - 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독  
물질에 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	살모넬라	쥐, 가축, 바퀴벌레 등
		달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오	조개류, 오징어, 어패류 등
		어패류를 날로 먹는 것은 위험해요.
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 꿀은 상처
		적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요.
	보툴리누스	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

## 식품을 올바르게 보관해요.

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

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

## 기후 위기와 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?

### 기후 위기로 사라질지도 모르는 먹거리



사과

비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을  
피우기 위해 500시간 이상의 추위가  
필요합니다. 하지만 기후 위기로 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 기후 위기로 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. 기후 위기로 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, 기후  
위기 등으로 기록적인 속도로  
죽어갔습니다.  
우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!



## 7월 학교급식 식단 안내



7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경찰보리밥 어묵국(1.5.6.7.13.18) 실곤약야채무침(5.6.13) 불고기두루치기 (2.5.6.10.12.13.16.18) 열무김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.0/21.1/155.7/1.7	귀리밥 소고기팽이버섯국 (5.6.13.16) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15) 완두콩고등어살(1.5.6.7.13) 배추김치(9.13) 참외유자샐러드(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/30.0/103.2/2.6	친환경경정쌀밥 김치말이국수(5.6.9.13) 김가루콩나물무침(5.13) 들깨백불고기(5.6.10.13) 보쌈김치(9.13) 참치쌈장*상추(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/21.6/155.3/2.1	친환경찰현미밥 감자국(13) 취나물된장무침(5.6.13) 멸치아몬드볶음+(5.6.13) 부령클팸콘치킨(1.5.6.15) 배추김치(9.13) 웃담요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/23.5/245.5/3.6	친환경찰보리밥 버섯두부청국장(5.9.13) 콩나물잡채(5.13) 간소새우칠리야채볶음 (1.5.6.9.12.13) 열무김치(9) 수제우리밀페스타치유리파 (1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.7/24.7/260.2/3.0
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.13.16) 감자채볶음(5.13) 수제마늘닭강정 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 비타민과일샐러드*키위 D(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/29.1/130.5/3.3	친환경찰보리밥 맑은미역국(5.6.13) 가지나물(5.6) 꼬꼬아면(1.5.6.13.15) 깍두기(9.13) 딸기사과(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/25.1/172.2/2.2	완두콩밥(5) 팜봉국(5.6.9.13.17.18) 꼬들꼬들유자단무지채무침 (2.5.6.13) 자장소스(5.6.10.13) 등심꿔바로우(1.5.6.10.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/23.3/88.1/6.8	친환경찰현미밥 멸치고기국수(5.6.9.10.13) 묵은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 오이무침(s)(5.6.13) 갈치소금구이 보쌈김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/32.3/81.2/2.0	낙지덮밥(5.6.13) 호박된장국(5.6.9.13) 궁중떡볶이(1.5.6.12.13.18) 달걀말이*케첩(1.5.12.13) 배추김치(9.13) 블루베리요거트슈 (1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.5/29.3/230.8/4.1
7/15 Mon 초복	7/16 Tue	7/17 Wed 제헌절	7/18 Thu	7/19 Fri
작은홍콩미밥 닭다리삼계탕(5.6.13.15) 어떡햄볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 아이스크림(1.2.5.10.14) 스틱오이&쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/32.5/99.9/1.9	친환경차수수밥 오징어무국(5.6.9.13.17) 매콤돈사태떡찜 (5.6.10.12.13.18) 비름나물(5.6.13) 알감자버터구이(2.5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/27.2/99.4/2.4	아비꼬카레 (1.2.5.6.12.13.16.18) 순두부달걀국(1.5.6.13) 캔콩치킨치즈찜(5.6.9.13) 숙주깍둑나물(13) 쥬라기돈까스*파인애플소스 (5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/23.4/208.5/4.3	친환경찰현미밥 광주식애호박찌개 (5.6.10.13) 오이부추무침(5.6.9.13) 청양풍오리불고기 (5.6.12.13.18) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.2/25.8/131.6/2.5	친환경잡곡밥(5) 냉메밀소바(3.6.13.16) 지구샐러드*달콤D(1.5.6.12) 감자말이새우튀김 (1.2.5.6.9.12) 고구마순김치(9.13) 초코칩설기(1.2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/15.6/137.8/2.1
7/22 Mon 대서	7/23 Tue	7/24 Wed 수다날	7/25 Thu 여름방학식	
친환경경정쌀밥 소고기무국(1.5.6.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 수박 브로콜리개소스무침(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.1/18.5/128.6/2.1	작은옥수수밥 머쉬룸크림스프(2.5.6.13) 아라비아파스타파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 진미채오이무침(5.6.13.17) 블랙알리오치킨(5.6.13.15) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/26.2/60.7/1.7	치즈김치볶음밥(2.5.6.9.13) 북어채무국(5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 돈육간장불고기 (1.5.6.10.13) 달걀후라이(1.5) 백김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.0/30.2/219.6/3.2	친환경잡곡밥(5) 닭개장(1.5.6.13.15) 감자쌈장볶음(5.6.13) 장어튀김*마늘소스(5.6.13) 깍둑김치(5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.7/28.0/158.2/2.7	

### 원산지 안내

- ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!
- \* 쌀: 친환경 쌀(도내산) \* 두부·콩: 국내산
  - \* 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용)
  - \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 가공품: (외국산)
  - \* 소고기: 국내산 한우(암소), 가공품: 국내산, 호주(혼합)
  - \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산
  - \* 갈치/가공품: 국내산/(외국산), 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
  - \* 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산/(외국산)
  - \* 낙지/가공품: 베트남산, 중국 주꾸미: 베트남산, 중국
  - \* 오징어: 국내산(오징어채: 페루산)
  - \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용 안함!



### ◇ 알레르기 정보 ◇

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 수다날(잔반없는날)로 지정운영합니다.

◇ 한 달의 두 번 금요일은 그린데일로 육류를 제외한 식단을 운영합니다.

◇ 학교사정 및 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ <https://school.ibedu.kr/jb-jinbuk> → 급식·보건담당 → 급식게시판



이미지출처: [www.urbanbrush.net](http://www.urbanbrush.net)