



# 영 양 · 위 생 소 식 지

( 주제 : 여름철 식품관리 )

업 무 담 당

류효선, 송유진

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 ( <https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls> )



여름철에는 조금만 방심해도 쉽게 식중독에 걸릴 수 있습니다. 따라서 고온다습한 7, 8월에 가장 신경 써야 할 것은 바로 식품관리!! 식품의약품안전처의 식중독 통계에 따르면 식중독 발생한 자는 1년 중 5월과 8월에 가장 높다고 합니다. 특히 휴가철을 맞아 나들이가 많은 요즘, 온 가족 건강관리를 위해 올바른 식품섭취가 무엇보다 중요한 이유입니다. 건강하게 여름을 보낼 수 있도록 안전하고 올바른 식품섭취 및 관리 방법을 안내해드립니다.

## ☀ 식재료

### 구입·운반·보관 시

■ 식재료는 필요한 양만큼만 상온보관 식품부터 냉장·냉동식품의 순으로 유통기한 표시사항을 잘 확인하여 신선한 식품을 구입하기

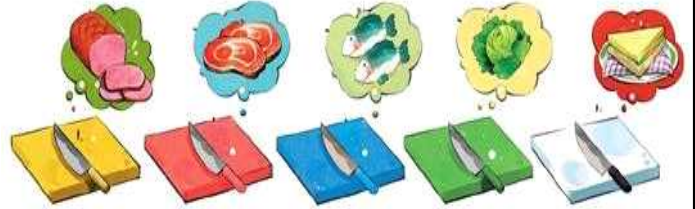


※ 식재료 구입순서 : 밀가루, 식용유 등 냉장이 필요 없는 식품 → 과일·채소 → 햄, 어묵 등 냉장이 필요한 가공식품 → 육류 → 어패류

■ 식품을 운반·보관할 때는 아이스박스, 아이스팩 등을 이용하여 10℃ 이하 냉장상태로 차갑게 운반하기

## ☀ 조리 시 ☀

- 조리할 때는 조리 전 비누 등 손세정제를 사용하여 30초 이상 손 씻기
- 닭 등 가금류, 수산물 등을 세척할 시에는 주변에 날로 섭취하는 채소, 과일 등에 물이 튀지 않도록 주의하기
- 조리가 되지 않은 식품과 이미 조리가 된 식품은 칼·도마를 구분하여 사용



- 육류, 가금류, 계란 및 수산물은 내부까지 완전히 익도록 충분히 가열 조리하기
- 특히 냉면, 콩국수를 조리 시에는 육수와 콩국을 가열 조리한 후에 위생적으로 신속하게 냉각시키기

## ☀ 섭취 시 ☀

- 조리한 음식은 상온에 2시간 이상 방치하지 말기
- 가능한 빨리 섭취해야 하며, 날로 섭취하는 채소, 과일은 깨끗히 세척하여 섭취하기



여름철 건강한 식생활 함께 실천해요



- 규칙적으로 삼시세끼 식사를 하고, 영양소가 골고루 들어간 식단으로 구성한다.
- 체력을 보강하고 영양의 균형을 유지하도록 양질의 단백질을 섭취하고 제철 과일과 채소를 통해 충분한 비타민을 섭취하도록 한다.
- 수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 한다.

## 7월 학교급식 식단 안내

					7월 1일(금)
조식					<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경백미밥</li> <li>삼색수제비국(1.5.6.)</li> <li>스팸달걀전/케첩*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>참치김치볶음(9.13.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>떠먹는요구르트(요거특)(2.)</li> </ul>
중식					<ul style="list-style-type: none"> <li>양송이스프(2.5.6.13.16.)</li> <li>뿌링클감자튀김(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>바나나</li> <li>수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>얼라이브(망고)(13.)</li> </ul>
석식					
	7월 4일(월)	7월 5일(화)	7월 6일(수)	7월 7일(목)	7월 8일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경백미밥</li> <li>호박된장국(5.6.18.)</li> <li>깍풍두부강정(5.6.12.13.18.)</li> <li>단호박닭볶음(5.6.15.18.)</li> <li>도토리묵야채무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>소고기버섯죽(16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>사과잼시리얼토스트(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>오레오오즈/우유(2.5.6.13.)</li> <li>조각메론</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경백미밥</li> <li>배추들깨국</li> <li>돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18.)</li> <li>소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>끼리스틱치즈케이크(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경백미밥</li> <li>새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.)</li> <li>매콤김치볶음(9.13.18.)</li> <li>온두부(5.)</li> <li>떠먹는요플레(한끼오트)(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경백미밥</li> <li>흑임자깨죽</li> <li>돈사태감자찜(5.6.10.)</li> <li>매콤콩나물무침(5.)</li> <li>새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5.)</li> <li>동태무국(5.6.9.18.)</li> <li>매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.)</li> <li>상추겉절이(5.6.13.)</li> <li>스팸구이/케첩*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>토마토베리샐러드(1.2.5.6.12.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5.)</li> <li>순두부찌개(5.6.9.13.)</li> <li>간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.)</li> <li>삼치무조림(5.6.)</li> <li>열무나물</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>초코크림크로칸슈(1.2.5.6.13.17.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.)</li> <li>미역미소된장국(5.6.13.18.)</li> <li>고구마스트링롤까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.)</li> <li>쫄면야채무침(5.6.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>사과즙(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5.)</li> <li>돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.)</li> <li>부들어묵볶음(1.5.6.13.16.)</li> <li>숯불오리불고기(5.6.12.13.18.)</li> <li>오이무침(5.6.)</li> <li>총각김치(9.13.)</li> <li>듀얼잼파이(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>팽초주먹밥(1.5.6.10.13.18.)</li> <li>냉메밀소바(대)(3.5.6.13.)</li> <li>바사삭나초치킨너겟/살사소스(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>열무김치(9.13.)</li> <li>연어스시도넛(2.5.6.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5.)</li> <li>미니우동국(5.6.)</li> <li>돈육갯잎볶음(10.)</li> <li>오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.)</li> <li>참소라야채무침(5.6.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5.)</li> <li>팽이버섯된장국(5.6.18.)</li> <li>도토리묵야채무침(5.6.)</li> <li>떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5.)</li> <li>건새우미역국(9.13.)</li> <li>돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.)</li> <li>멸치파리고추볶음(5.13.)</li> <li>해물콩나물찜(5.9.13.17.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5.)</li> <li>청국장찌개(5.9.13.18.)</li> <li>계란장조림(1.5.6.13.)</li> <li>마카로니샐러드(1.5.6.13.)</li> <li>불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5.)</li> <li>두부김치국(5.9.13.18.)</li> <li>닭고구마볶음(5.6.15.)</li> <li>순살가자미까스(1.5.6.)</li> <li>우영조림(5.6.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> </ul>

	7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경백미밥</li> <li>• 김치수제비(5.6.9.13.18.)</li> <li>• 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>• 오리야채볶음(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 메치니코프(사과)(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 불고기낙지죽(16.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 방울토마토(12.)</li> <li>• 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.)</li> <li>• 크랜베리아몬드그레인라/우유(2.4.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경백미밥</li> <li>• 매크롱나물국(5.)</li> <li>• 스펀감자구이(1.2.5.6.10.)</li> <li>• 시금치나물</li> <li>• 오징어떡볶음(5.6.13.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경백미밥</li> <li>• 순두부찌개(5.6.9.13.)</li> <li>• 맛김(13.)</li> <li>• 코코슈레드멘츠까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 통바나나우유(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 간장계란밥(1.5.6.13.18.)</li> <li>• 매크롱국(1.5.6.13.16.)</li> <li>• 닭고구마볶음(5.6.15.)</li> <li>• 열갈이나물</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 남원하면요구르트(2.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 소고기사골떡국(1.13.16.)</li> <li>• 고등어김치조림(7.9.13.18.)</li> <li>• 담양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.)</li> <li>• 도토리묵/양념장(5.)</li> <li>• 총각김치(9.13.)</li> <li>• 코쿰망고푸딩(5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 꽃게탕(5.6.8.18.)</li> <li>• 매크롬제육볶음(5.6.10.13.18.)</li> <li>• 매크롬콩나물무침(5.)</li> <li>• 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 베이크치즈타르트(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 단호박카레라이스(2.5.6.13.16.)</li> <li>• 시래기된장국(5.6.13.18.)</li> <li>• 꼬들단무지무침</li> <li>• 콩고물준득꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 수제자몽에이드(5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 건새우미역국(9.13.)</li> <li>• 데리야끼멘츠까스/소스(1.5.6.10.13.)</li> <li>• 치즈불닭(2.5.6.13.15.)</li> <li>• 호박버섯볶음</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 요거타임(사과)(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 추가밥</li> <li>• 장각삼계탕(13.15.)</li> <li>• 오이부추무침</li> <li>• 오징어김치전(1.6.9.13.17.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 수박</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김밥맛볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.)</li> <li>• 유부우동장국(1.2.5.6.9.13.16.)</li> <li>• 고구마튀김(1.5.6.)</li> <li>• 매크롬떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.)</li> <li>• 찰순대찜+깨소금(6.10.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 어묵무국(1.5.6.13.16.)</li> <li>• 두부양념조림(5.6.13.)</li> <li>• 부추겉절이(5.6.)</li> <li>• 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 오징어미나리국(17.)</li> <li>• 닭야채볶음(5.6.15.)</li> <li>• 레몬크림새우(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.)</li> <li>• 숙주나물</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 팽이버섯된장국(5.6.18.)</li> <li>• 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 취나물무침</li> <li>• 파채납작군만두(1.2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 배추들깨국</li> <li>• 돈육콩나물볶음(5.6.10.)</li> <li>• 청경채무침(5.6.18.)</li> <li>• 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>
	7월 18일(월)	7월 19일(화)	7월 20일(수)	7월 21일(목)	7월 22일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경백미밥</li> <li>• 매크롬콩나물볶아국(5.13.)</li> <li>• 고추송송고기말이*(2.5.6.10.12.15.18.)</li> <li>• 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18.)</li> <li>• 상추겉절이(5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참치야채죽(5.13.16.18.)</li> <li>• 피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 바나나</li> <li>• 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경백미밥</li> <li>• 달걀떡국(1.)</li> <li>• 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.)</li> <li>• 참치김치볶음(9.13.18.)</li> <li>• 파래김자반(13.)</li> <li>• 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)</li> </ul>		
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 돈등뼈감자탕*(9.10.13.18.)</li> <li>• 고구마치즈고로케/케첩(1.5.6.12.)</li> <li>• 고춧잎나물</li> <li>• 안동닭찜(5.6.8.13.15.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 우유미숫가루(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치즈치밥(1.2.5.6.9.12.13.15.18.)</li> <li>• 시래기된장국(5.6.13.18.)</li> <li>• 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.)</li> <li>• 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 오렌지망고주스(5.13.)</li> </ul>	여름방학식		
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 짜장라이스(5.6.10.13.16.)</li> <li>• 짬뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18.)</li> <li>• 과일요거트샐러드*(1.2.5.11.12.)</li> <li>• 네모만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 단무지무침</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>• 모듬버섯무국</li> <li>• 열갈이나물</li> <li>• 우리쌀떡함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>• 쫄면야채무침(5.6.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> </ul>			

○ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

○ **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),수산물(갈치·명태·낙지 :수입산, 오징어·고등어 :국산) 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다

○ **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 **건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료**를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 **가정에서도 연계하여 잘 지도**해 주시기 바랍니다.

○ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.