



■ 폭염이란?

- ▶ 질병관리본부에 따르면, “갑작스레 찾아오는 심한 더위”를 폭염이라고 정의하며, 통상 30℃ 이상 불볕 더위가 계속되는 현상을 말한다.
- ▶ 폭염주의보: 일 최고 기온 33℃ 이상으로 2일 이상 지속 예상될 때 내려진다.
- ▶ 폭염경보: 일 최고 기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상될 때 발동된다.

■ 여름철 식생활 요령

- ▶ 여름에는 식욕이 감퇴, 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경 써야 합니다.
- ▶ 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철 영양에 주의할 부분으로 닭 등 소화되기 쉬운 단백질 식품과 각종 과일로 충분한 영양을 보충해 주어야 합니다.
- ▶ 찬물은 복통이나 설사를 유발할 수 있으므로 따뜻한 물이나 차를 마셔서 수분을 보충한다.
- ▶ 여름철에는 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품 위생에 각별히 신경을 쓰도록 합니다.

■ 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



짜주 손씻기

특히 요리전, 식사전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



채소, 과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

올바른 손씻기



■ 나와 지구를 건강하게 만드는 식생활, 우리 모두 실천해요!

탄소 발자국을 줄이는 음식을 먹어요!

농산물 생산, 수송 및 조리과정에서 발생하는 온실가스를 음식의 탄소 발자국이라고 합니다. 녹색 식생활을 실천하기 위해서는 **탄소발생량이 적은 음식을 먹고, 먹을 만큼만 덜어서 남기지 않습니다.**



온실가스 배출을 줄이고, 학생 건강증진을 위해 학교에서도 노력하고 있습니다.

1. 식물성 식품, 난류, 유제품류, 생선류로 맛있고 영양이 풍부한 급식을 월1회 이상 실시하고 있습니다.
2. 예산범위내에서 도내산, 국내산, 친환경 등 우수 식재료를 사용하기 위해 노력합니다.
3. 음식물쓰레기를 줄이기 위해 먹을 만큼 배식 받고, 골고루 남김없이 먹습니다.

“내가 할 수 있는 음식물 쓰레기 줄이기”

쌀미(米)자는 위에 팔(八) 아래에 팔(八)이 합쳐져서 만들어진 한자입니다. 쌀 한 톨을 얻기 위해 수고와 노력이 많이 필요하다는 의미지요.

생각해보면 우리 밥상에 오르는 음식 재료 하나하나가 모두 살아있었던 생명이었고, 어떤 것 하나 쉽게 얻은 것이 없습니다. 누군가의 수고와 노력으로 얻은 것이지요. 그러나 매일 받는 밥상 이기에 우리는 그 깊은 가치를 쉽게 깨닫지 못합니다.

‘내 입에 맞지 않으면 안 먹으면 그만이지’라는 생각은 밥상이 차려지기 까지 많은 분들의 정성을 무시하는 것이 아닐까요? 내가 배부르다고 버리는 모습을 본 농부는 어떤 생각이 들까요? 무척 마음이 아플 것입니다. 쌀 한 톨 한 톨 똑같이 소중하게 기른 것이기 때문입니다. 기른 분의 정성을 생각하며 음식을 함부로 버리지 맙시다.



7~8월 학교급식 식단 안내



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.) 청경채된장초무침(자율)(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 느타리버섯전(1.5.6.13.) 완자전(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.9/27.1/122.3/4.9	찰보리밥 된장국(5.6.9.13.18.) 오리불고기&파채(5.6.10.12.13.15.16.) 야채쌈&우랑쌈장(5.6.9.13.) 아삭이고추된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 자몽차(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.8/32.3/317.7/6.2	닭고기데리아끼덮밥(2.5.6.9.12.13.15.18.) 두부팽이버섯맑은된장국(5.6.9.13.) 배추겉절이2(9.13.) 식혜 마늘빵(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.3/38/176.5/3.5	찰현미밥 오이우무냉국(13.) 김치치즈나베(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 울외장야찌(13.) 고구마줄기김치(6.9.13.) 투움바누들떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.8/32.9/207.2/4.6	클로렐라밥 순대국(6.9.10.13.16.18.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 고구마줄기된장조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일샐러드(1.2.4.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.7/33.9/258.7/6.1
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
강낭콩밥(5.) 순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18.) 생선까스(1.2.5.6.13.) 토마토치킨스튜(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 천도복숭아(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/49.4/262.1/4.6	찰기장밥 등뼈감자탕(2.5.6.10.13.) 수제너비아니&참소스(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 애호박새우살볶음(9.10.13.) 배추김치(9.13.) 가지튀김&깍뽕소스(1.2.5.6.9.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.4/49.2/222.8/6.8	옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 콩나물감자국(5.9.13.) 배추겉절이(9.13.) 참다래쥬스(5.13.) 대두핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771/30.4/291.9/4.5	찰보리밥 열갈이된장국(5.6.8.9.13.) 돼지고기된장구이(5.6.10.13.) 양송이버섯치즈구이(2.10.) 보쌈김치(9.13.) 막국수(3.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.2/39.6/265.2/5.5	찰현미밥 닭다리삼계탕(13.) 오징어떡볶음(5.6.13.18.) 상추깻잎순무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.6/38.9/132.2/4.1
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed 수다날	<p>▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.</p> <p>▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 실천해 주세요.</p> <p>▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다.</p> <p>알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.</p> <p>🌸 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (http://www.jeolla.or.kr) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단</p> <p>🌸 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.</p>	
오색현미밥 감자고추장찌개(5.6.9.10.13.) 유부해피리냉채(1.5.6.13.) 바비큐복합(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 단호박도우넷(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.8/44.5/203.1/4	검정야쌈밥 북어달걀국(1.8.9.13.) 닭고기간장구이&부추샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 730.4/45.3/227.9/3.8	소고기강황주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 물냉면(1.3.5.6.13.) 육전/양념장(1.2.5.6.13.16.18.) 어묵전(1.5.6.10.13.) 배추겉절이2(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 891.9/37/129.5/4.3		
8/14 Thu	<div>알레르기 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣</div>	8/16 Thu	8/17 Thu	8/18 Fri
클로렐라밥 건바지락미역국(5.6.13.18.) 매운돼지갈비찜(1.2.5.6.10.13.) 깻잎전(1.5.6.10.13.) 애호박전(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 증편(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.7/34.3/206/4.2		닭고기비빔밥(2.5.6.9.12.13.15.) 계란국(1.9.13.) 열무김치(9.13.) 매실쥬스 들기름메밀국수(3.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.4/43.8/223.6/4.7	찰기장밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.) 양장피잡채(1.2.5.6.9.10.12.13.) 두부커들렛(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/39/247.1/4.9	오색현미밥 쌀국수(1.5.6.8.9.13.15.16.18.) 갈치고구마줄기조림(5.6.13.) 유부개살냉채(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 고구마과자(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.9/32.9/269.4/4.7
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed 수다날	8/24 Thu	8/25 Fri
귀리밥 닭개장(5.6.13.15.) 콩나물부추무침(5.) 오동통새우커들렛/타르타르소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 피자떡볶이(2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.7/37.9/399.2/4.7	통밀밥(6.) 애호박맑은국(8.9.13.) 편육(5.6.9.10.13.18.) 오징어(1.2.5.6.13.17.) 보쌈김치(9.13.) 와플샌드(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.7/41.8/193.6/4.6	날치알새우볶음밥(1.2.6.9.10.13.) 두부팽이버섯맑은된장국(5.6.9.13.) 오복채장야채무침(13.) 탕수육샐러드(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추겉절이2(9.13.) 황도화채(2.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.4/33.2/233/4.4	오색찰밥(5.6.13.) 어묵김치국(1.5.6.8.9.13.) 닭고기바베큐&어린양무침(1.5.6.12.13.15.) 감자햄볶음(2.5.6.10.13.) 열무김치(9.13.) 바나나브레드푸딩(1.2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.5/41.5/229.9/5.1	검정야쌈밥 참나물유자청무침(5.6.11.13.) 떡갈비(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 콩국수(1.4.5.6.12.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.9/39.5/339.
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed 수다날	8/31 Thu	<p>🌸 식재료 원산지정보</p> <p>* 쌀: 친환경쌀(유기농)</p> <p>* 콩(두부류, 콩비지): 국내산</p> <p>* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산</p> <p>* 돼지·닭·오리/가공품: 국내산</p> <p>* 쇠고기: 국내산 한우</p> <p>* 방어, 갈치, 고등어 : 국내산</p> <p>* 꽃게, 오징어 : 국내산</p> <p>* 명태/가공품: 러시아산</p> <p>* 주꾸미: 베트남</p>
오색현미밥 얼큰감자수제비국(1.5.6.9.10.16.18.) 도토리묵야채무침(5.6.) 돼지고기강정(1.2.4.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 가마보꼬바&머스터드(1.5.6.13.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737/40/244.4/4.4	옥수수밥 연포탕(8.9.13.) 돌김자반(13.) 가지구이(5.6.13.16.) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 767.6/51.1/461/4.8	폭찹스테이크덮밥(2.5.6.10.12.13.16.) 콩나물냉국(5.) 배추겉절이2(9.13.) 포도쥬스(13.) 바게트카나페(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.4/38.8/110.3/3.4	차수수밥 돼지고기국밥(2.5.6.9.10.13.16.) 골뱅이오이초무침(5.6.13.18.) 어묵새송이볶음(1.5.6.13.18.) 석박지(9.13.) 치킨너겟(1.2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.8/42.5/159.6/6	