



여름을 시원하고 건강하게 보내기

여름철에는 평균 3L의 땀을 흘리게 되고, 이로 인해 손실되는 에너지는 약 1700Kcal입니다. 또 1g의 땀안에는 1g의 염분이 있어 땀을 흘리고 나서는 수분과 염분을 꼭 보충해 주어야만 탈수현상을 방지할 수 있습니다.

더위를 이기는 여름철음식

1. 청량음료 대신 전통음료를

청량음료(콜라, 사이다 등)와 빙과류(슬러시)는 식욕을 감퇴시키고 충치, 비만의 원인이 되기도 합니다. 특히, 콜라, 커피 등 카페인 들어있는 음료는 일단 맛을 들이면 중독 증세를 일으키게 됩니다.

청량음료 대신 생수나 수정과, 식혜, 과일쥬스 등 전통음료와 과일쥬스를 만들어 이용합시다.

2. 고단백질식품

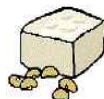
여름에 즐겨먹는 냉면, 아이스크림, 수박 등 찬음식은 기초대사의 주요 영양소인 단백질과 거리가 먼 식품이므로 여름철에는 더욱 단백질 함량이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

3. 7월의 포커스

7월이 되면 본격적인 무더위와 장마로 인해 심신이 피로하고 입맛이 떨어지는 시기라 소화가 잘되고 입맛을 돋우는 달콤한 맛과 멜론, 오이 등 향기가 나는 맛의 음식을 먹으면 좋습니다. 뜨거운 여름에 나는 제철 과일과 채소는 그 성질이 매우 냉하며, 수분과 전해질, 비타민 등이 풍부하여 무더위에 지친 피로를 잘 풀어줍니다. 여름 열기에 비오듯 땀을 흘렸거나 체력 손실이 많은 뒤에는 수박/참외/자두/포도/멜론/토마토 등을 많이 섭취하면 좋습니다.

대표적인 식품으로 콩

두유, 된장, 콩비지
콩나물, 두부



여름철 대표 보양식인 삼계탕

이열치열의 원리에 따라 따뜻한 음식으로 더위를 이길 수 있어요.



각종 과일과 채소

참외, 수박, 토마토, 자주, 열무, 노각, 가지
피망, 오이, 호박, 양상추



세균성이질과 식중독을 예방해요!!

1. 세균성 이질이란?

세균성 이질은 shigella 세균에 의한 급성 염증성 결장염으로 감염력이 비교적 강하며, 고열과 구역질, 경련성 복통, 배변 후 불편감을 동반한 설사가 특징인 대.소장의 급성세균성 감염이며, 수인성전염병의 한 종류이다.

2. 식중독이란?

해로운 세균이나 화학 물질이 포함된 식품을 먹을 때 생기는 질병으로 식품을 섭취한 후 배가 아프고 설사를 심하게 하며 토하게 되는 등 건강에 문제를 발생하게 한다. 주로 기온이 올라가는 6월부터 9월까지 4개월간은 식중독이 가장 많이 발생하는 시기로 일년 중 식중독 발생의 2/3가 이때 발생한다. 그러나 환경오염으로 인한 지구 온난화와 난방시설의 발달로 인해 요즘은 일년 중 날씨에 관계없이 식중독이 발생하고 있다.

3. 식중독과 세균성이질 예방하는 방법은?

☞ 손을 비누로 깨끗이 씻는다.

(식사전, 화장실에 다녀와서, 외출 후)

☞ 주변 환경을 깨끗이 한다.

(화장실, 교실, 하수구 등)

☞ 먹는 물, 음식물은 반드시 끓이거나 익혀서 먹는다.

☞ 길거리에서 파는 떡볶이나, 김밥 등을 사먹지 않는다.

☞ 식품의 유통기간을 확인하고 먹는다.



4. 식품취급 3대 원칙으로 식중독 예방해요!

① **청결의 원칙** - 「청결」은 단순히 깨끗함을 뜻하는 것이 아니고 청결한 재료, 청결한 제조(가공.조리)장소, 청결한 설비, 청결한 기구, 식품취급자의 청결 등 광범위한 청결을 의미

② **신속의 원칙** - 원료를 구매하였을 경우

신속히 조리하거나 조리하였을 경우 신속히 섭취하는 것

③ **냉각 또는 가열의 원칙** - 조리된 식품은 반드시 60°C이상의 온장고에 보관하거나 5°C이하의 냉장고에 보관

5. 식중독 예방을 위해 이것만은 꼭 지켜요!

● 학교에서

- 급식을 먹기 전에, 화장실을 다녀와서, 체육 또는 야외활동 뒤 꼭 손을 씻는다.

- 식품을 구매할 때는 유통기한을 꼭 확인한다.

● 가정에서

- 외출 후 돌아와서 깨끗한 옷으로 갈아입고 손을 깨끗이 씻는다.

- 음식은 가능한 먹을 만큼만 조리하며 남은 음식은 냉장고에 보관한다(다시 먹을 때 충분히 재가열)