



http://jeonggo.hs.kr/
식생활관 063-700-0285

2021학년도 7월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 박종산
역은이 : 담 당 이은경



습하고 더운 여름, 온도와 습도에 예민한 식재료 보관이 더욱 중요해집니다. 여름철 식중독 발생 건수를 생각해보아도 특히 식재료 관리가 더 중요한 것을 알 수 있습니다. 흔히 식재료를 구매하고 냉장실 또는 냉동실에 보관하면 된다고 생각하는 경우가 많지만 식품마다 보관법과 보관에 적당한 장소가 따로 있기에 식재료 관리 및 보관방법을 중점적으로 알려드립니다.

☀ 육류 : 가장 마지막에 구매하고 밀봉 후 냉동보관

■ 육류는 썰어져있는 제품을 구매하는 경우 산소와 닿는 면적이 넓어 부패가 더 쉽기 때문에 더욱 관리가 중요합니다. 바로 섭취할 거라면 냉장실에 보관해도 되지만 조금 두었다가 먹게 된다면 냉동실에 보관해야 합니다. 또 여름철에는 구매단계에서부터 각별한 주의가 필요하며, 상온에서 세균이 증식하므로 주의가 필요한 식품을 마지막에 구매하는 것이 좋습니다. 또 식재료를 대량 구매한 경우 1회 조리단위로 나눠서 밀봉한 뒤 냉동 보관하는 것이 안전합니다.



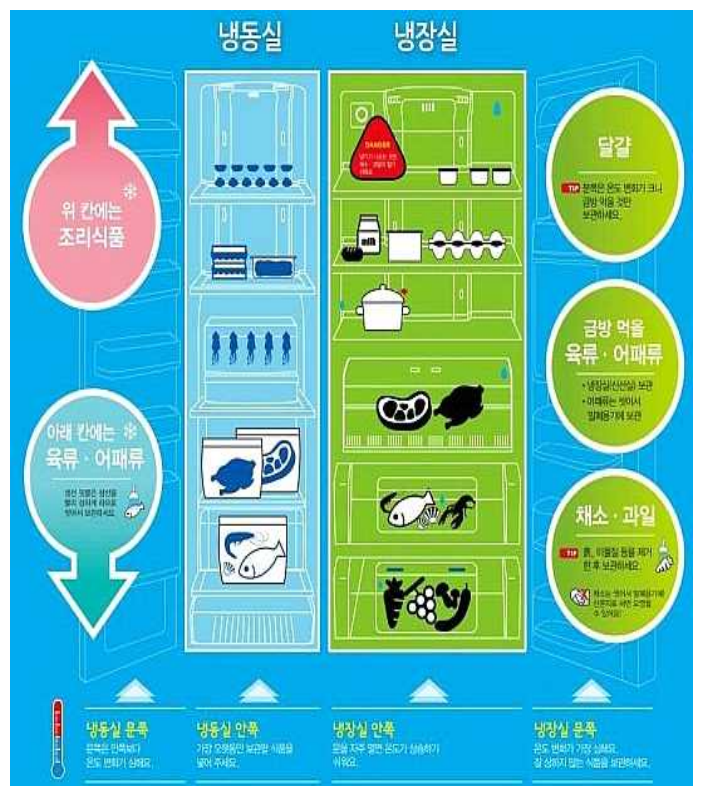
☀ 어류 : 손질 후 위생팩에 넣어 보관

■ 생선은 냉동실에 바로 보관하면 피가 밖으로 새어 나와 생선에 피비린내가 났을 수 있습니다. 그래서 보관 전에 손질이 필요합니다. 내장을 제거한 후에 찬물로 잘 씻어준 뒤 소금물에 담군 후 키친타올로 물기를 없애주어야 합니다. 이후 위생팩에 넣어서 보관하는 것이 좋습니다.



☀ 유제품 : 사계절 주 의해야 하는 식재료

■ 유제품은 여름철이 아니더라도 쉽게 변질되는 식재료 중 하나이기 때문에 세심한 관리가 요구됩니다. 우유는 냄새를 흡수하는 성질이 있기에 다른 식품들과는 떨어진 곳에 보관해주는 것이 좋고, 개봉 후에는 최대한 빠른시간안에 섭취하는 것이 가장 좋습니다. 버터의 경우는 유통기한이 남았더라도 개봉 후 한 달 이내에 먹는 것이 좋으며, 만약 기간 내에 전부 섭취하기 어렵다면 먹을 만큼 잘라서 냉동보관하고 필요할 때에 꺼내 먹도록 합니다.



				7/1(목)	7/2(금)
조식				<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 팥이버섯된장국 (5.6.12.) • 야채계란말이(1.5.) • 야채송송고기말이&파채 오리엔탈 (1.2.5.6.10.15.16.) • 배추김치(9.) • 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> • 바나나(13.) • 배추김치(9.) • 소고기야채죽(16.) • 허니버터카스테라 (1.2.5.6.) • 그레놀라시리얼&우유 (2.5.6.)
중식				<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 김치수제비국(5.6.9.13.) • 볼어묵매추리알곤약장조림(1.5.6.13.) • 참나물무침 • 통살새우커튼렛&크리미 어니언드(1.2.5.6.9.) • 소떡소떡(5.6.10.12.13.15.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 감자달걀국(1.13.) • 양배추옥수수콘샐러드 (1.5.12.13.) • 오징어낙지볶음 (5.6.13.17.) • 반반치킨 (5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.) • 스위트플럼주스
석식				<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 감자탕(5.6.9.10.) • 자반고등어구이(7.) • 블랙소이오리볼고기(5.) • 깨찰빵(1.2.5.6.) • 깍두기(9.) 	
	7/5(월)	7/6(화)	7/7(수) 수요일은 다 먹는 날	7/8(목)	7/9(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 김치콩나물국 (5.6.9.13.) • 돈육간장볼고기 (5.6.10.13.) • 우리팍햄전 (1.2.5.6.10.15.16.) • 배추김치(9.) • 비요프토픽(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) • 배추김치(9.) • 볼고기낙지죽(5.6.16.) • 소프트미니치즈케이크 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 사색물만두국 (1.5.6.9.10.16.18.) • 안동식짬닭(5.6.13.15.) • 어묵맛살야채볶음 (1.5.6.8.13.) • 배추김치(9.) • 양념깻잎장아찌 • 한끼오트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 짬뽕소통포 (1.5.6.10.16.17.) • 배추김치(9.) • 참치야채죽(5.16.18.) • 오래오즈&우유(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 시금치된장국(5.6.) • 닭다리살바베규조림 (5.6.12.13.15.18.) • 야채계란말이(1.5.) • 배추김치(9.) • 우유미숫가루 (1.2.5.6.13.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 김치말이잔치국수(1.5.6.9.) • 숯불사태찜(5.6.10.12.13.18.) • 참나물우렁초무침(5.6.13.18.) • 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) • 열무김치(9.) • 갈릭파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 육개장(5.6.10.) • 가지나물(5.6.) • 돼지등뼈김치찜(5.6.9.10.13.) • 도토리그랑뎡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) • 깍두기(9.) • 메로나뉴트(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) • 팥이버섯된장국(5.6.12.) • 열무된장무침(5.6.) • 고추등뼈냉장탕(5.15.) • 배추김치(9.) • 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 돈육순두부찌개(5.9.10.) • 콩치캔김치조림(5.6.9.) • 청경채나물 • 논꽃치즈함박스테이크&어린이쌀(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치(9.) • 수제블루베리요거트&시리얼(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 작은밥 • 한방장각삼계탕(13.15.18.) • 오이부추무침(13.) • 감치전(1.5.6.9.) • 깍두기(9.) • 수박
석식	<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨건파래볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 채소달걀국 (1.5.6.9.13.) • 진미채조림 (5.6.13.17.) • 오이깍둑무침(13.) • 허브치킨플레로티 (1.2.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 우리공청국장 (5.6.9.10.12.16.) • 양배추쌈&양념간장 (5.6.) • 돈육볼고기 (5.6.10.12.13.) • 떡갈비고구마채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 햄도듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) • 참나물무침 • 하트연어치즈까스 (5.6.12.13.) • 삼치데리야끼구이 (5.6.13.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) • 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.) • 고추송송고기말이&파채 오리엔탈 (1.5.6.10.13.15.16.) • 배추김치(9.) • 유기농오렌지주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 콩나물국(5.6.9.13.) • 사과치커리겉절이(5.6.13.) • 불닭볶음(2.5.6.13.15.) • 콘치즈연양식볼고기(1.2.5.6.10.15.16.) • 배추김치(9.)
	7/12(월)	7/13(화)	7/14(수) 수요일은 다 먹는 날	7/15(목)	7/16(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 황태해장국(5.) • 오리볼고기(5.6.13.) • 달&벨멘츠키츠 (1.5.6.10.) • 배추김치(9.) • 덴마크모닝시리얼우유 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) • 배추김치(9.) • 전복죽(18.) • 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 소고기우국(5.9.13.16.) • 싸먹는오리/야채샐러드 (1.2.5.6.12.13.) • 한입떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15.16.) • 배추김치(9.) • 비피더스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 배추김치(9.) • 영양닭죽(15.) • 미니파운드케익 (1.2.5.6.13.14.) • 초코ček스시리얼&우유 (2.5.6.) 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 만두국 (1.5.6.9.10.16.18.) • 안동식짬닭 (5.6.13.15.) • 깻잎순볶음(5.6.) • 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) • 열무김치(9.) • 망고주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 꽃게탕(5.6.8.9.13.) • 묵은지사태찜 (5.6.9.10.13.) • 비름나물된장무침 (5.6.13.) • 치킨너겟샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.) • 천도복숭아(11.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 가츠동(돈까스덮밥)(1.2.5.6.9.10.13.) • 미소된장국(5.6.12.) • 쫄면채소무침(5.6.13.) • 배추김치(9.) • 요구르트(2.) • 문어볼타코야끼(1.2.5.6.12.13.) 	여름방학	
석식	<ul style="list-style-type: none"> • 중화볶음비빔 (1.5.9.15.) • 감자달걀국(1.13.) • 참나물우렁초무침 (5.6.13.18.) • 모찌유린기 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 사과당근플리도 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 김가루떡국(1.5.6.9.) • 우양조림(5.6.13.) • 닭갈비볶음(5.6.13.15.) • 크런치생선까스&소스 (1.2.5.6.12.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 꼬치어묵국 (1.5.6.9.13.) • 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 열무된장무침(5.6.) • 대파채돈육볼고기 (5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.) 		

	7/19(월) (방과후학교)	7/20(화) (방과후학교)	7/21(수) (방과후학교)	7/22(목) (방과후학교)	7/23(금) (방과후학교)
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) • 오이부추무침(13.) • 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) • 파채돈까스&오리엔탈s(1.2.5.6.10.13.) • 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 도토리묵냉국(5.6.9.16.) • 자반고등어구이(7.) • 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) • 실곤약야채초무침(5.6.13.) • 열무김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 작은밥 • 나가사끼짬뽕면(2.5.6.8.9.13.16.17.18.) • 단무지 • 수제등심탕수육(1.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.) • 힘내파인애플씨주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 어묵무국(1.5.6.9.13.) • 두부양념조림(5.6.12.13.) • 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.) • 바사삭 새우튀김 • 셀러드(1.2.5.6.9.12.13.16.) • 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 팽이버섯된장국(5.6.12.) • 콩치킨김치조림(5.6.9.) • 돼지고기오븐구이(10.) • 배추김치(9.) • 상추쌈&쌈장(5.6.13.)
	7/26(월) (방과후학교)	7/27(화) (방과후학교)	7/28(수) (방과후학교)	7/29(목) (방과후학교)	7/30(금) (방과후학교)
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 감자탕(5.6.9.10.) • 메추리알장조림(1.5.6.10.13.) • 오이고추무침(5.6.) • 오리불고기(5.6.13.) • 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) • 꼬시래기무초무침(5.6.13.) • 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) • 야채계란말이(1.5.) • 배추김치(9.) • 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> • 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 콩나물국(5.6.9.13.) • 애기배추된장무침(5.6.) • 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 배추김치(9.) • 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 육개장(5.6.10.) • 도라지오이무침(5.6.13.) • 오징어나직볶음(5.6.13.17.) • 콘치즈연양식불고기(1.2.5.6.10.15.16.) • 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 아욱된장국(5.6.9.) • 보쌈정식(5.6.10.) • 무말랭이무침(5.6.13.) • 어묵야채볶음(1.5.6.13.) • 보쌈김치(9.)

♠ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀, 미더덕, 바지락, 새우자건품육수용, 꼬시래기, 크런치생선까스(민대구:국내)
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)
- 두류류: 판두부, 순두부, 연두부, (국내산) / 굴림만두(돼지고기:국내, 대두:외국)

【수입산】

- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국, 러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 주꾸미(베트남산/수입산),
- 육가공품: 베이컨(수입산), 치즈함박스테이크(돼지고기:국내, 수입/소고기:국내, 호주),
- 수산가공품: 진미채(수입산) 참치캔(다랑어:원양산), 콩치통조림(대만산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 문어볼타코야끼(오징어:수입), 연어치즈까스(연어살:러시아, 칠레)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음