



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

2020학년도 8월 영양소식

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



여름철에는 조금만 방심해도 쉽게 식중독에 걸릴 수 있습니다. 따라서 고온다습한 7, 8월에 가장 신경 써야 할 것은 바로 식품관리!! 식품의약품안전처의 식중독 통계에 따르면 식중독 발생환자는 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 안내 해드립니다.

☀ 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 깨끗이 세척하여 섭취하기



여름철 건강한 식생활 함께 실천해요



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

	8/3(월)	8/4(화)	8/5(수) 수요일은 다 먹는날	8/6(목)	8/7(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵무국(1.5.6.9.13.) 오리간장불고기(5.) 떡새우완자전(1.2.5.6.9.18.) 배추김치(9.) 비피더스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) 바나나(13.) 배추김치(9.) 참치야채죽(5.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 채소달걀찜(1.2.) 배추김치(9.) 덴마크모닝시리얼우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 김치수제비국(5.6.9.13.) 두부양념조림(5.6.12.13.) 미트볼야채조림(장발라)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.) 요구르트(2.) 찰보리앙버터(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태해장국(5.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 우리팜햄전(1.2.5.6.10.15.16.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.) 가지나물(5.6.) 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) 열무김치(9.) 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> 자장밥(2.5.6.10.13.16.) 채소달걀국(1.5.6.9.13.) 단무지 관동기&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) 오토크랜베리쿠키(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 쌀국수(5.6.16.18) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 통새우짜조&분짜소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 샤르르사과사벳주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 감자탕(5.6.9.10.) 메추리알불어죽조림(1.5.6.13.) 오이고추무침(5.6.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.) 최고야포도씨주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.13) 알감자버터구이(2.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.9.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) 돼지고기오븐구이(10.) 배추김치(9.) 쌈장(5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) 버섯숙주볶음(5.6.13.18.) 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) 도토리묵그랑뎡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 삼치무조림(5.6.13.) 노각무침(5.6.) 연양식반달불고기&어린잎(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어무국(5.6.9.13.17.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.) 청경채나물 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 	
	8/10(월)	8/11(화)	8/12일(수) 수요일은 다 먹는날	8/13(목)	8/14금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) 배추김치(9.) 참치야채죽(5.16.18.) 달기크림플케익(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 소고기무국(5.9.13.16.) 매운떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.) 양념깨알장아찌로컬(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 양상추사과샐러드&키위소스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 영양닭죽(5.15.) 오레오오즈&우유(2.5.) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 김가루떡국(1.5.6.9.) 안동식짬뽕(5.6.13.15.) 진미채조림(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 우유미숫가루(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 불고기낙지죽(5.6.16.) 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) 골드키위
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 실곤약야채초무침(5.6.13.) 간쇼새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.) 돼지등뼈김치찌침(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.) 밀크셰이크(1.2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 냉면무국수(5.6.9.16.) 깻잎순부름(5.6.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 해물야채전(1.5.6.9.17.18.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) 아욱된장국(5.6.9.) 도라지오이무침(5.6.13.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 크로플(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.) 오이부추무침(13.) 신김치돈육불고기(5.6.9.10.13.) 데리야끼멘초카츠(1.5.6.10.13.15.16.) 열무김치(9.) 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 감자달걀국(1.13.) 보쌈정식(5.6.10.) 무말랭이무침(5.6.13.) 어묵야채볶음(1.5.6.9.13.) 보쌈김치(9.) 요구르트(2.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 북어채미역국(5.6.) 방어데리야끼조림(5.6.13.) 브로콜리초장(5.6.13.) 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 어묵무국(1.5.6.9.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 파트로치즈등심돈까스(1.5.6.10.) 배추김치(9.) 돈까스소스(1.2.5.6.12.13.16.) 상큼한사과주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 열무된장무침(5.6.) 감자채피파볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 통살새우커틀렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 자반고등어구이(6.7.) 참나물우렁초무침(5.6.13.18) 오리수제비불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.12.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 시금치나물(5.13.) 고추송송고기말이(1.6.10.15.16.) 배추김치(9.)
	8/17(월)	8/18(화)	8/19(수) 여름방학식		8/28(금) 개학
조식			식생활관 공사로 인한 간편식 제공		<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 도토리묵그랑뎡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 골드키위
중식	임시공휴일	식생활관 공사로 인한 간편식 제공	여름방학		<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 김치말이잔치국수(1.5.6.9.) 두부양념조림(5.6.12.13.) 매운사태찜(5.6.10.) 상추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.) 요구르트(2.)
석식					<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 브로콜리초장(5.6.13.) 통살새우커틀렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.)

	8/31(월)				
조식	<ul style="list-style-type: none"> • 바나나(13.) • 배추김치(9.) • 불고기낙지죽(5.6.16.) • 오레오오즈&우유(2.5.) 				
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) • 꼬시래기무초우침(5.6.13.) • 토마토베리샐러드(12.13.) • 매콤어묵야채볶음(1.5.6.9.13.) • 파채돈까스&오리엔탈s(1.2.5.6.10.13.) • 열무김치(9.) 				
석식	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) • 종합미역국(5.6.9.13.18.) • 김말이튀김(1.5.6.16.) • 두끼떡볶이(1.5.6.13.) • 한입고추튀김(1.5.6.10.18.) • 배추김치(9.) • 요구르트(2.) 				
영양정보					
<p>♠ 알레르기 정보</p> <p>- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ㉨젓</p> <p>- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.</p> <p>♣ 원산지표시사항안내</p> <p>【국내산】</p> <p>- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지,닭,오리), 쇠고기(한우), 김치(배추,고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 새우자건품육수용</p> <p>- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)</p> <p>【수입산】</p> <p>- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국,러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 쭈꾸미(베트남산/수입산),공치캔통조림(대만산), 참치다랑어(원양산)</p> <p>- 육가공품: 베이컨(수입산)</p> <p>- 수산가공품: 진미채(수입산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산)</p> <p>【그 외】 뽕장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음</p> <p>두부류: 판두부, 순두부, 연두부: 국내산</p> <p>※ 간편식 수요조사 결과 2018.10월부터 화요일 조식을 ‘간편식 먹는 날’로 정하여 제공하고 있습니다.</p>					