



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2019년 10월 1일
식생활교육관

☐ 정읍시 충정로 511

☐ www.chongil.ms.kr

☎ (063) 530-3570 (교무실) FAX (063) 530-3566

1 급식시간 “배움나눔” 프로젝트

“식생활교육관 이용시”

- 씹던 껌은 종이에 싸서 휴지통에 처리 후 입실하기
- 물은 되도록 식후에 먹고 사용한 컵은 반드시 컵회수통에 넣기
- 사용한 휴지는 반드시 휴지통에 처리하기
- 식판에 남긴 음식물은 식판 한 곳에 깨끗하게 모아, 손가락을 이용하여 조용히 처리

2 가을철 영양관리

가을은 풍요롭고 시원하지만 심한 일교차로 인해 인체의 적응력이 떨어지는 계절이기도 합니다. 특히 아이들은 쉽게 피로하고 천식이나 알레르기성 비염, 아토피성 피부염 등의 현상들이 바로 나타나기 시작하지요.

이를 예방하기 위해서는 **충분한 수면**으로 몸의 기를 올려주고 신체 리듬을 원활하게 해 주며, 서늘한 날씨로 탈이 나기 쉬운 위장을 위해 **음식은 따뜻하게** 적당량 섭취하고 **수분은 충분히** 섭취해 주어야 합니다.

특히 배, 은행, 도라지 등의 **계절식품**은 적응력 강화에 좋습니다.

또한 햇볕을 충분히 쬌도록 하여 기분 상승과 면역력을 강화시켜 주는 등 현명한 환절기 관리로 보다 건강한 가을을 맞이하세요~



3 그것이 진짜 알고싶다

“아프리카돼지열병(ASF)”

- 치명적인 바이러스 출혈성 돼지전염병으로 치사율이 높아(거의 100%) 양돈 산업에 엄청난 피해를 주는 동물 질병
- 유전체가 사람과 달라 사람이나 다른 동물은 감염되지 않고 돼지과(사육돼지, 멧돼지)에서 속하는 동물에만 발생
- 개발된 백신 없음
- 경제·사회·환경적 영향이 큰 질병
- 주로 오염된 축산물, 오염된 음식물 잔반, 오염된 사료 야생 멧돼지 오염된 차량 및 장비등을 통해 전파
- ASF 바이러스 및 감염특성
 - 감염경로- 주로 비강 (공기전파는 주된 전파경로가 아님)
 - 잠복기: 2~15일
 - 임상증상 발현 몇시간 전부터 바이러스 배출
 - 혈액, 타액, 오줌, 분변, 호흡기 분비물 등에 배설
 - 열에는 강함 따라서 80℃ 30분이상 가열해야 함
 - 증상 : 고열, 말단부위 충 출혈
- ASF 바이러스에 오염될 가능성이 높은 식품
 - 생돼지고기, 삶은 돼지고기, 돼지고기부산물(족발, 내장, 간 등), 돼지를 원료로 해서 만든 육포, 순대, 만두, 햄, 소시지 등 돼지고기 가공식품

4 우리가 지켜야 할 전통

절기 이야기(10월)

- **한로** (양력 10월8일)
찬이슬이 내리기 시작하는 날 (국화전, 부각과 튀각)
- **상강** (양력 10월24일)
가을의 마지막 절기로 서리가 내리기 시작 (수수부꾸미)





10월 학교급식 식단 안내



알레르기 표시	10/1 Tue	10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri																					
	<div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</div>	<div>· 날치알김치볶음밥 2.6.9.10.13. · 계란후라이 1.5.13. · 두부팽이버섯맑은된장국 5.6.9.13. · 갑오징어브로콜리숙회 5.6.13.17. · 교자군만두 1.2.5.6.10.13. · 배추겉절이 9.13. · 호박죽 13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 739/30.5/176.9/4.9</div>	<div></div>	<div>원산지 표시<table><tr><td>쌀, 찰면미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>돼지고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치 (배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어, 오징어, 꽃게</td><td>국내산</td></tr><tr><td>미꾸라지, 조피볼락, 참조기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갈치</td><td>중국산, 새내갈</td></tr><tr><td>멸치</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table></div>	쌀, 찰면미	국내산	소고기 (가공품포함)	국내산	돼지고기 (가공품포함)	국내산	닭고기 (가공품포함)	국내산	오리고기 (가공품포함)	국내산	배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산	고등어, 오징어, 꽃게	국내산	미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산	낙지, 갈치	중국산, 새내갈	멸치	러시아	두부(콩)
쌀, 찰면미	국내산																								
소고기 (가공품포함)	국내산																								
돼지고기 (가공품포함)	국내산																								
닭고기 (가공품포함)	국내산																								
오리고기 (가공품포함)	국내산																								
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산																								
고등어, 오징어, 꽃게	국내산																								
미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산																								
낙지, 갈치	중국산, 새내갈																								
멸치	러시아																								
두부(콩)	국내산																								
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed 수다날	10/10 Thu	10/11 Fri																					
<div>· 찰면미밥 · 들깨미역국 1.5.6.8.9.13. · 돼지등뼈김치찌개 5.6.10.13. · 생선까스(수제) 1.5.6.13. · 청경채겉절이 9.13. · 핫케이크찜 1.2.5.6.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 841.3/45.1/297.8/4.4</div>	<div>· 녹미밥 · 닭갈국수 1.5.6.13.15. · 고등어무조림 5.6.7.13. · 십산적새송이버섯 1.5.6.10.13. · 배추김치 9.13. · 모듬과일 12.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 730.7/37.3/205.7/5.9</div>	<div></div>	<div>· 곤드레밥&양념장 5.6.13. · 쇠고기전골 1.5.6.8.9.13.16. · 해물찜 5.6.9.13. · 호박노타리버섯볶음 · 배추김치 9.13. · 고구마소세지케첩조림 2.4.5.6.10.12.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 737.1/31.4/217.8/6.9</div>	<div>· 발아현미밥 · 대구매운탕 5.6.13. · 새발나물사과겉절이 5.6.13. · 안심함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13. · 생크림 오믈렛 1.2.5.6.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 721.7/36.4/288.4/7.1</div>																					
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri																					
<div>· 차수수밥 · 애호박맑은국 8.9.13. · 편육 5.6.9.10.13. · 오징어오이초무침 5.6.13.17. · 배추김치 9.13. · 삼각토스트 1.2.5.6.13. · 아채쌈 5.6.13. · 풋고추(자율) 5.6.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 708.8/42.2/203.5/5.3</div>	<div>· 조각서러태콤밥 5. · 어묵김치국 1.5.6.8.9.13. · 퓨전돈까스 1.2.5.6.9.10.12.13.18. · 김가루쪽파무침 5.6.13. · 총각김치 9.13. · 과일샐러드 1.2.4.5.12.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 997/36.1/245.6/5.7</div>	<div>· 자장면 1.2.5.6.10.13. · 주먹밥 1.5.6.9.13. · 북어달걀국 1.8.9.13. · 탕수육샐러드 1.2.5.6.10.13. · 배추겉절이 9.13. · 사과주스</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 845.7/38.3/224.9/8.1</div>	<div></div>	<div>· 혼합잡곡밥 5. · 생새우무국 5.6.9.13. · 안동찜닭 5.6.8.13.15. · 건고구마대우렁탄장지찜 5.6.13. · 배추김치 9.13. · 순대강정 2.5.6.10.12.13.16.18.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 824.4/41.1/300.4/7.7</div>																					
10/21 Mon	10/22 Tue 1-1반 학부모 급식 모나팅	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri																					
<div>· 찰보리밥 · 된장국 5.6.13.16. · 오리불고기 5.6.13. · 연두부찜 5.6.12. · 레몬무쌈 · 배추김치 9.13. · 양배추쌈&아채쌈(자율) 5.6.13. · 마늘빵 2.5.6.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 740.4/35.4/256.2/7.2</div>	<div>· 옥수수밥 · 추어탕 5.6.7.13. · 부추들깨무침(자율) 6.13. · 돼지고기(고추장구이) 5.6.9.10.13. · 계살생채 1.2.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 바나나칩또띠아 2.5.6.10.12.13. · 양파부추초절이 5.6.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 713.6/33.4/425.9/10.7</div>	<div>· 돈까스(케찹소스) 1.2.5.6.10.12.13. · 사래기된장국 5.6.8.9.13. · 국물떡볶이 1.5.6.9.13. · 오징어튀김(겉절이) 1.2.5.6.17. · 배추겉절이 9.13. · 사과</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 778.9/29.1/273.6/5.2</div>	<div>· 고구마밥 · 돈코츠라면 1.2.5.6.10.13.15. · 팥곤한소새우(수제) 1.2.5.6.9.12.13. · 도토리묵(아채무침) 5.6. · 배추김치 9.13. · 요거트(수제) 2.5.6.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 888.6/38.3/769.5/6.3</div>	<div>· 귀리밥 5. · 등뼈감자탕 5.6.10.13. · 완자해물전 1.5.6.10.13. · 콩나물무침 5. · 배추김치 9.13. · 수제비(떡과) 4.5.6.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 774/33.1/142.6/4.7</div>																					
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	<div></div>																					
<div>· 클로렐라밥 · 꽃게탕 5.6.8.9.13.17. · 계란찜 1.2.5.6.9.13. · 돈육콩나물볶음 5.6.10.13. · 모듬(아채튀김) 1.6. · 배추김치 9.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 739.4/41/259.1/7.7</div>	<div>· 찹쌀떡밥 · 쇠고기국 1.5.6.13.16. · 곰파&오징어숙회 5.6.13. · 애호박전 1.2.5.6.9.13. · 햄전 1.2.5.6.10. · 배추김치 9.13. · 파스타샐러드 1.2.4.5.6.10.12.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 636.1/36.3/194.7/5.6</div>	<div>· 김치낙지덮밥 5.6.9.13. · 감자맑은국 5.6.9.13. · 베이컨치킨 2.5.6.13.15. · 배추겉절이 9.13. · 배 · 마시는 샐러드 12.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 727.4/41.5/233.5/5.3</div>	<div>· 통말밥 6. · 우동국 1.5.6.8.9.13. · 닭 손 살 바 베 큐 조림 2.5.6.12.13.15. · 열무된장무침 5.6. · 배추김치 9.13. · 토마토&파인소스 5.12.13.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 739.5/39.4/209.9/5.1</div>																						

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양상담 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/> → 학교소식 → 급식안내

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다. - 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.