



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2021년 9월 1일
식생활교육관

정읍시 충정로 511

www.chongil.ms.kr

(063)530-3570 (교무실) FAX (063)530-3566

1 코로나19 대비 건강한 식습관 형성

긴 장마가 끝나고 늦은 무더위가 지속되고 있습니다. 또한 코로나-19 바이러스의 지속적인 발생으로 단체활동을 하는 학교의 특성상 학부모님들의 불안한 마음도 크시리라 생각됩니다. 하지만 우리 학교는 아이들의 안전한 교육환경을 위하여 식생활교육관 방역실시 및 식탁가림막, 소독, 조리 위생, 환경, 식재료 검수 철저 등 관리에 만전을 기하고 있습니다.

각 가정에서도 다음과 같은 위생수칙을 준수 할 수 있도록 협조하여 주시고 우리 자녀들에게도 설명과 지도 부탁드립니다.

○ 개인 위생관리의 생활화

- 흐르는 물에 비누 또는 세정제 등을 사용하여 30초 이상 손 씻기
- 실내 및 실외에서 마스크 착용하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기

○ 건강한 식습관 형성

- 음식을 먹기 전에 손을 씻어 1차 감염 예방하기
- 아이스크림 같은 차가운 음식은 가급적 먹지 않기
- 면역력 강화를 위해 신선한 과일과 채소 섭취하기
- 갈증을 느끼지 않아도 끓여서 식힌 물 자주 마시기

■ 올바른 손씻기 실천 매우 중요합니다

손 씻기만 잘해도 식중독의 90%, 질병은 80%를 예방할 수 있습니다. 1830 손 씻기 운동(하루에 8번 이상 30초 동안 손씻기)을 실천하여 식중독과 각종 질병을 예방하시기 바랍니다.



2 9월 학교급식 운영 안내

- 우리학교는 Non-GMO 시범사업 운영학교로 9월에는 간장, 고추장 및 된장, 청국장, 쌀엿, 두부 콩나물, 현미유를 **Non-GMO 제품을 사용합니다**
- 9월 **친환경농산물 사용 품목**은 감자, 건고추, 느타리버섯, 숙주나물, 베이비순, 우엉 새송이버섯, 대추토마토, 대파, 팽이버섯, 거봉, 캠벨포도, 표고버섯, 쌀 및 귀리, 강황, 기장, 들깨, 찰보리쌀, 발아현미, 찹쌀, 현미, 흑미, 통밀, 혼합잡곡, 차수수를 사용합니다
- 고춧가루, 검정깨, 들깨가루, 딸기잼, 모짜렐라치즈, 들기름, 참기름, 참깨등은 전라북도에서 생산되는 **도내산 제품을 사용합니다**

3 즐겁고 안전한 추석 보내기



○ 추석 (9.21)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날

○ 명절엔 쓸 만큼만 양질의 식재료 구입

재료의 신선도, 유통기한 등을 반드시 확인하여 구입하고, 조리한 음식은 바로 먹고, 남은 음식은 즉시 냉장보관하기.

○ 귀향(경)길 등 차 안에 음식물을 보관할 시 아이스박스 등 사용하기.

○ 음식은 충분히 익혀 먹기

조리 시 내부가 충분히 익도록 가열하고 생선, 고기나 냉동식품 등을 조리할 경우 속까지 충분히 익혀먹기.

○ 익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로

구분하여 보관하기

익히지 않은 고기, 생선류는 다른 음식과 분리 보관하여 교차 오염방지.



9월 학교급식 식단안내



<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣</div>	<div>원산지표시</div> <div>쌀, 참깨, 국내산 소고기 및 가공품, 국내산 돼지고기 및 가공품, 국내산 닭고기 및 가공품, 국내산 오리고기 및 가공품, 국내산 배추김치 (배추, 고춧가루), 국내산 고등어, 오징어, 국내산 콩, 국내산 미꾸라지, 조피볼락, 국내산 참조기 및 가공품, 국내산 낙지, 김치 및 가공품, 중국산, 세네갈 명태 및 가공품, 러시아 다랑어 및 가공품, 원양 아귀 및 가공품, 국산 주꾸미 및 가공품, 베트남 두부(콩), 국내산</div>	9/1 <div>Wed</div> 수다날 김밥볶음밥(1,2,5,6,10,13.) 민물새우무국(5,6,8,9,13,18.) 배추겉절이(9,13.) 케이준샐러드(1,5,6,12,13,15.) 호박죽(13.) 복숭아아이스티(11,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.1/24/352.6/3.5	9/2 <div>Thu</div> 찰기장밥 전복미역국(5,6,8,9,13,18.) 매운돼지갈비찜(1,2,5,6,10,13.) 오징어해초샐러드(13,17.) 배추김치(9,13.) 에그타르트(1,2,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.7/37.3/239.8/4.1	9/3 <div>Fri</div> 귀리밥 다슬기해장국(5,6,8,9,13.) 갈치호박조림(5,6,13.) 유부게살냉채(1,2,5,6,13.) 배추김치(9,13.) 맛초콩닭강정(1,2,4,5,6,12,13,15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.1/39.7/273.9/4.7
9/6 <div>Mon</div>	9/7 <div>Tue</div>	9/8 <div>Wed</div> 수다날	9/9 <div>Thu</div>	9/10 <div>Fri</div>
통밀밥(6.) 쇠고기전골(1,5,6,8,9,13,16.) 삼치고추장구이(5,6,13.) 고구마줄기볶음(5,9,13.) 배추김치(9,13.) 마늘모닝빵(1,2,5,6,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.1/24.8/158.6/5.3	차수수밥 대구매운탕(5,6,13.) 돼지고기속주볶음(2,5,6,10,12,13,16,18.) 애호박구이(1,5,6.)&가지구이(5,6,13,16.) 타코야키(1,5,6,9,13.) 배추김치(9,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639/43.6/191.8/4.4	치밥(1,2,5,6,9,12,13,15.) 새우연두부맑은국(1,5,8,9,13.) 단무지 배추겉절이(9,13.) 홍시요거트(2,5,6,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.9/37.2/243.4/4.7	강황밥 초계국수(1,5,6,13,15,16,18.) 알감자두반장조림(5,6,10,12,13.) 참나물무침(5,6,11,13.) 배추김치(9,13.) 팍팍간소새우(1,2,5,6,9,12,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.2/36.8/146.1/5.6	옥수수밥 황태국(5,6,9,13.) 콩치김치조림(5,6,9,13.) 쇠고기부추샐러드(5,6,10,13,16.) 배추김치(9,13.) 참다래쥬스(5,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.7/30.5/290.2/4.9
9/13 <div>Mon</div>	9/14 <div>Tue</div>	9/15 <div>Wed</div> 수다날	9/16 <div>Thu</div>	9/17 <div>Fri</div>
통밀밥(6.) 감자고추장찌개(5,6,9,13,16.) 호박느타리버섯볶음 굴림만두강정(1,2,4,5,6,10,12,13,15,16,18.) 배추김치(9,13.) 짜먹는 햄(1,2,5,6,10,13,15,16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.5/30.2/136.6/3.3	녹차케찹밥 돈코츠라멘(1,2,5,6,10,13,15,16.) 어묵아스파라거스볶음(1,5,6,9,13.) 갑오징어말랭이무침(17.) 배추김치(9,13.) 생과일푸딩(1,2,5,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.2/25.9/220.5/5.3	연양식 돼지불고기덮밥(2,5,6,9,10,13,14,15,16,18.) 두부팽이버섯맑은된장국(5,6,9,13.) 배추겉절이(9,13.) 캐플쥬스(5,13.) 고구마연근맛탕(1,5,6,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.1/30.4/210.9/5	찰보리밥 열갈이된장(5,6,8,9,13.) 찹스테이크(1,2,5,6,10,12,13,15,16,18.) 계란찜(1,2,5,6,9,13.) 파리고추멸치조림(5,6,13.) 배추김치(9,13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.9/49.4/781.3/6.4	혼합잡곡밥(5.) 토란들깨감자국(13.) 잡채(1,5,6,8,10,13.) 육전/양념장(1,2,5,6,13,16,18.) 생선전우어(1,6,13.) 배추김치(9,13.) 오미자화채(13.) 송편(5,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.3/34.2/274.7/5.3
9/20 <div>Mon</div>	9/21 <div>Tue</div>	9/22 <div>Wed</div> 수다날	9/23 <div>Thu</div>	9/24 <div>Fri</div>
<div></div>			김치나지덮밥(5,6,9,13.) 콩나물냉국(5.) 열무김치(9,13.) 치즈미트파이(1,2,5,6,10,15,16.) 한라봉샤베트(1,2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.7/29.4/238.6/4.1	찰현미밥 등뼈감자탕(5,6,10,13.) 광어까스&감자칩/소스(1,5,6,13.) 쫄면(5,6,13.) 콩나물냉국(5.) 열무김치(9,13.) 치즈미트파이(1,2,5,6,10,15,16.) 한라봉샤베트(1,2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.7/29.4/238.6/4.1
9/27 <div>Mon</div>	9/28 <div>Tue</div>	9/29 <div>Wed</div>	9/30 <div>Thu</div>	
고구마밤밥 된장국(5,6,13,16.) 오리고기햄고추잡채(5,6,13.) 굴뱅이오이초무침(5,6,13,18.) 배추김치(9,13.) 단호박크림떡볶이(1,2,5,6,10,12,13,16,18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.9/27.2/188.7/3.7	찰보리밥 아귀탕(5,6,8,9,13.) 돼지고기와인조림(5,6,9,10,13.) 양배추파채초절이(5,6,13.) 풋고추(5,6.) 깻잎&무쌈(5,6,13.) 보쌈김치(9,13.) 열대과일샐러드(1,5,6,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.7/40.1/213.2/5.7	쫄면(5,6,13.) 콩나물냉국(5.) 탕수육샐러드(1,2,5,6,10,13,16,18.) 배추겉절이(9,13.) 포도쥬스(13.) 김밥&참치소스(1,5,13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.9/29.6/176.3/7	찰기장밥 연포향(8,9,13.) 춘천닭갈비(2,5,6,13,15.) 두부구이&고명(5,6,13,16,18.) 배추김치(9,13.) 깨찰고구마(1,6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.3/39.9/197.5/4.5	<div></div>

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

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

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑩을 포함합니다.