



교 훈  
자 율(自律)  
청 순(淸純)  
창 의(創意)

# 영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교  
2020년 8월 3일  
식생활교육관

정읍시 충정로 511

www.chongil.ms.kr

(063)530-3570 (교무실) FAX (063)530-3566

## 1 폭염이란?

- 질병관리본부에 따르면, “갑작스레 찾아오는 심한 더위”를 폭염이라고 정의하며, 통상 30℃ 이상 불볕더위가 계속되는 현상을 말한다.
- 폭염주의보: 일 최고 기온 33℃ 이상으로 2일 이상 지속 예상될 때 내려진다.
- 폭염경보: 일 최고 기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상될 때 발동된다.



● 손 씻기 : 손은 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 행구세요.  
● 익혀먹기 : 음식물은 속까지 충분히 익혀 드세요(중심부 온도 75℃(야채류는 85℃), 1분 이상)  
● 끓여먹기 : 물은 끓여서 마셔야 해요

## 2 여름철 식생활 요령

- 따라서 여름에는 식욕이 감퇴되고 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경써야 합니다.
- 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철영양에 주의할 부분으로 닭 등 소화되기 쉬운 단백질식품과 각종 과일로 충분한 영양을 보충해주어야 하겠습니다.
- 찬물은 복통이나 설사를 유발할 수 있으므로 따뜻한 물이나 차를 마셔서 수분을 보충한다.
- 또한 여름철에는 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품위생에 각별히 신경을 쓰도록 합시다.
- 물 또는 음식물 나누어 먹지 않기



## 8월 학교급식 식단



8/3 Mon	8/4 Tue	8/5 Wed 수다날	8/6 Thu	8/7 Fri
<b>찰기장밥</b> 쇠고기미역국 5.6.9.13.16. 돼지갈비찜 5.6.10.13. 오이부추무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 메밀전병 2.3.5.6. 감자채전 2.6.12.13.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 746.3/42.3/570.9/64	<b>녹미밥</b> 참치고추장찌개 5.6.9.13. 오리고기잡채 5.6.8.13. 가지구이 5.6.13.16. 배추김치 9.13. 통새우모닝빵 1.2.5.6.9.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 695.7/24.2/201.4/4.3	<b>낙지비빔밥 5.6.9.13.</b> 새우순두부맑은국 1.5.8.9.13. 닭다리자매이카소스구이 2.5.6.12.13.15.18. 열무김치 9.13. 식혜 마카롱 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 799/59.9/395.2/6.9	<b>찰보리밥</b> 아욱된장국 5.6.8.9.13. 삼겹살구이 10.13. 소시지구이 1.2.5.6.10.13. 레몬무쌈 파채초절이 5.6.13. 아삭이고추된장무 5.6. 배추김치 9.13. 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.4/41.1/265.9/10.1	<b>스파게티</b> 1.2.5.6.9.10.12.13. 페스츄리 캡 고구마스프 1.2.5.6.13. 모듬피클 13. 배추겉절이 9.13. 카프리제살러드 1.2.5.6.12.13. 키위주스 5.13. 꼬마찰현미밥(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1041/26.4/441.1/17.2
8/10 Mon	8/11 Tue	8/12 Wed 수다날	8/13 Thu	8/14 Fri
<b>발아현미밥</b> 시래기된장국 5.6.8.9.13. 치즈돈까스 1.2.5.6.9.10.12.13.18. 브로콜리새송이숙회 5.6.13. 배추김치 9.13. 옥수수구이 1.2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 637/24.2/204.3/9.6	<b>차수수밥</b> 순대국 6.9.10.13.16.18. 아귀강정 4.5.6.12.13. 쇠고기샤브샤브 4.5.6.12.13.16. 총각김치 9.13. 홍시요거트(수제) 2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.9/43.6/227/12.5	<b>오무라이스</b> 1.2.5.6.10.12.13. 두부팽이버섯맑은된장국 5.6.9.13. 배추겉절이 9.13. 어묵꼬치구이 1.5.6.12.13.16. 떡꼬치구이 1.2.5.6.12.13. 오미자화채 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 862.6/29.7/257.4/6.6	<b>클로렐라밥</b> 찜통국겨울용 9.10.13. 안동찜닭 5.6.8.13.15. 도토리묵말랭이볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 단호박샌드위치 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 859.4/41.9/444.6/7.9	<b>쫄면 5.6.13.</b> 오리농두죽 13. 배추겉절이 9.13. 군만두 1.2.5.6.10.13. 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 904.4/30.5/226.6/9.3

\* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

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

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑥⑩을 포함합니다.