



7월 영양소식지

벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다. 즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양 정보가 우리에게 도움이 될까요? 선생님과 함께 알아봅시다.

식중독을 조심해요



- 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

- 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

- 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 굵은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

- 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을 기억해요.

식품을 올바르게 보관해요

식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리

 사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꺾을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
 감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
 초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
 꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라 / 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터





7월 학교급식 식단 안내



7/1 월 생일밥상	7/2 화	7/3 수 수다날	7/4 목	7/5 금
친환경찰보리밥 ♥소고기미역국(5.6.16) 브로콜리땅콩소스무침 (1.4.5.13) 조랭이떡닭갈비 (5.6.13.15) 배추김치(9.13) ♥생크림롤케이크 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 578.5/30.0/81.2/2.4	발아현미밥 우렁된장찌개(5.6.18) 쌈상추*쌈장(자율) (5.6.13) ♥제육불고기(5.6.10.13) 김자반(5) 배추김치(9.13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 489.3/25.6/194.7/3.6	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5.6) 단무지무침(5.13) ♥고구마치즈롤가스*소스 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9.13) 블루베리즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 543.6/15.6/65.2/1.9	강황밥 육개장(5.6.16) 골뱅이채소무침 (5.6.13.18) 소세지야채볶음 (5.6.10.16) ♥옥수수버터구이(2.13) 깍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 519.3/20.7/74.0/2.0	칼슘찜쌀밥 다시마감자국(5) 야채계란말이(1.5.6) 허브치킨샐러드 (1.2.5.6.15) 총각김치(9.13) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 487.2/20.9/54.4/1.6
7/8 월	7/9 화	7/10 수 수다날	7/11 목	7/12 금
친환경차수수밥 ♥마라탕(순한맛) (1.2.4.5.6.9. 10.13.15.16.18) 깻잎양념장아찌(자율)(5.6) 스크램블에그(1.2.5) ♥귀바로우탕수육* 레몬허브소스(1.5.6.10) 백김치(9.13) ♥키위 *에너지/단백질/칼슘/철 645.3/20.7/106.8/7.9	친환경혼합잡곡밥(5) ♥꼬치어묵국(5.6.7.9) 간장양념찜닭(5.6.13.15) ♥채식비빔만두(5.6) 배추김치(9.13) 꿀토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 518.0/30.3/89.6/2.1	♥소고기주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) ♥냉매밀소바(3.5.6.13) 간장무재장아찌(5.6.13) ♥수제부링클치킨 (5.6.15) ♥치즈볼(1.2.5.6) 깍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 726.8/40.4/215.8/4.5	친환경찰흑미밥 오징어무국(5.6.9.17) 미역줄기맛살볶음(5.8) 연양식불고기*베이비샐러드 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9.13) ♥초코마들렌(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 508.5/21.3/68.8/2.3	친환경찰보리밥 ♥쫄짜장 (2.5.6.10.13.15.16) 북어달걀국(1.2.5.6) 참나물무침(자율)(5.6) ♥돼지갈비후라이드* 어니언소스 (2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9.13) ♥쿠앤크아몬드(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 644.4/23.8/181.4/6.6
7/15 월 초복	7/16 화	7/17 수 수다날	7/18 목	7/19 금
친환경발아찰현미밥 ♥닭다리영양닭죽 (5.6.15) ♥메추리알조림 (1.5.6.13) ♥오징어김치전 (5.6.9.13) 깍두기(9.13) 친환경홍삼사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 600.1/27.1/84.0/2.7	칼슘찜쌀밥 ♥스파게티 (2.5.6.10.12.13.15.16) 미소된장국(5.6) 유아오리엔탈샐러드(자율) (5.6.13) ♥페스츰리돈가스*소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 석류푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 597.1/15.9/123.8/2.1	♥스팸마요덮밥 (1.5.6.10.13.16) 콩나물김치국(5.6.9.13) 꼬들오이지무침(5.6) ♥탄두리치킨오븐구이 (2.5.6.12.15.16) 깍두기(9.13) ♥망고사고(2.11) *에너지/단백질/칼슘/철 679.6/33.0/138.9/2.7	친환경찰옥수수밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) 간장오리불고기(5.6) 진미채볶음(5.6.13.17) 열무김치(9.13) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 595.9/29.6/83.3/2.6	흥국쌀밥 소고기무국(5.6.16) 쌈다시마*브로콜리숙회 (자율)(5.6.13) ♥분모자로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16) 순두부계란찜(1.5) 배추김치(9.13) ♥수박 *에너지/단백질/칼슘/철 580.9/33.8/96.0/3.1
7/22 월	7/23 화	7/24 수 수다날 예쁜 지구 만드는 날	7/25 목 중복	7/26 금
친환경찰기장밥 꽃게탕(5.6.8.9.18) ♥마파두부 (5.6.10.12.13.15.18) ♥오리훈제*홀그레인머스 타드(1.5.6.13) 배추김치(9.13) ♥메론 무쌈(자율) *에너지/단백질/칼슘/철 545.3/29.3/109.9/4.8	친환경차수수밥 ♥부대찌개*라면사리 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) ♥통살새우가스 (1.2.5.6.9.13) 고추장팽이버섯구이 (5.6.13) 백김치(9.13) ♥바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 776.5/21.2/134.4/2.7	♥김밥볶음밥 (1.2.5.6.10) ♥국물떡볶이(5.6) 유부맑은국(1.5.6.7.16) 오이토마토리코타샐러드 (자율)(2.12) 치즈감자고로케*케찹 (1.2.5.6.12) 배추김치(9.13) 웃담사과요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 665.5/20.9/222.7/2.5	친환경혼합잡곡밥(5) 한방갈비탕(1.5.6.16) 야채스틱*쌈장(자율) (5.6.13) ♥햄마라볶음(1.2.4.5.6.10 .13.15.16.18) 깍두기(9.13) ♥한입아이스홍시 ♥허니버터웨이즈감자구이 (2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 717.4/26.8/97.0/3.3	친환경찰보리밥 ♥돼지등뼈감자탕 (5.6.10) 연두부*양념간장(5.6.13) ♥함박스테이크*소스 (1.2.5.6.10.12.16) 석박지김치(9.13) ♥포도 *에너지/단백질/칼슘/철 583.6/24.6/91.1/2.5
7/29 월 방학식	◇ 알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑳갯 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!			◇ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 http://www.jhwasan.es.kr -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판 ♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. ♣ 예쁜 지구 만드는 날은 페스코 채식으로 운영되고 있습니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

