



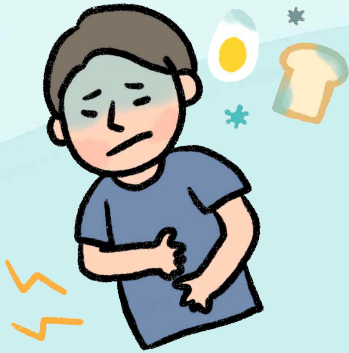
가정통신문  
제 2024-127호

## 7월 영양소식지

교무실 284-8805  
식생활관 231-9434  
<http://www.jhwasan.es.kr>

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

	<b>사과</b>	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
	<b>감자</b>	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!
	<b>초콜릿</b>	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!
	<b>꿀</b>	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) 브로콜리당콩소스무침 (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) 쌈장*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) ♥고구마치즈롤까스*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) 갯잎양념장아찌(자율)(5.6) 스크램블에그(1.2.5) ♥퀴바로우탕수육* 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) ♥냉메밀소바(3.5.6.13) 간장무재장아찌(5.6.13) ♥수제뿌링클치킨 (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) 유자오리엔탈샐러드(자율) (5.6.13) ♥페스츄리돈까스*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) ♥망고사과(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	홍국쌀밥 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 에벤 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) ♥통살새우까스 (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	<p>◇ 알레르기정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 갖 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p>			<p>◇ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</p> <p><a href="http://www.jhwasan.es.kr">http://www.jhwasan.es.kr</a> -&gt; 알림마당 -&gt; 식생활관 -&gt; 게시판</p> <p>♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.</p> <p>♣ 에벤 지구 만드는 날은 페스코 채식으로 운영되고 있습니다.</p>

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

