



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2025년 7월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 <http://jinan.ms.kr>

7월 영양소식지



여름철 영양관리

여름철에는 누구나 식욕이 줄고 몸이 나른해지며 저항력이 떨어져 설사, 체중감소 등 갖가지 질병을 유발하게 되므로 평소보다 영양관리에 신경을 써야 합니다. 영양 균형을 위해 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 합니다. 따라서 규칙적인 식사와 일정한 식사량이 필요합니다. 또한 날씨가 덥고 습기가 많은 날씨로 식중독 위험이 높아 개인위생을 철저히 하여 여름철에 발생하기 쉬운 질병을 미리 예방합니다.

개인위생관리



손을 깨끗이
씻도록 합니다.



끓인 물을
섭취하도록 합니다.



식사 후 칫솔질을
생활화 합니다.



불량식품은 사먹지
않도록 합니다.



찬 음식이나 간식을
많이 먹지 않습니다.



날 음식을 피하고,
익혀 먹도록 합니다.

여름철 필요한 영양소

단백질

단백질을 섭취하여 체력을 보강하고 영양의
균형이 깨지지 않도록 합니다.

단백질이 많은 식품

콩, 육류, 생선류, 유제품, 달걀흰자 등



비타민

다양한 제철 과일과 채소를 통해 충분한
비타민을 섭취하도록 합니다.

비타민이 많은 식품

녹황색 채소, 버섯, 제철과일 등



물

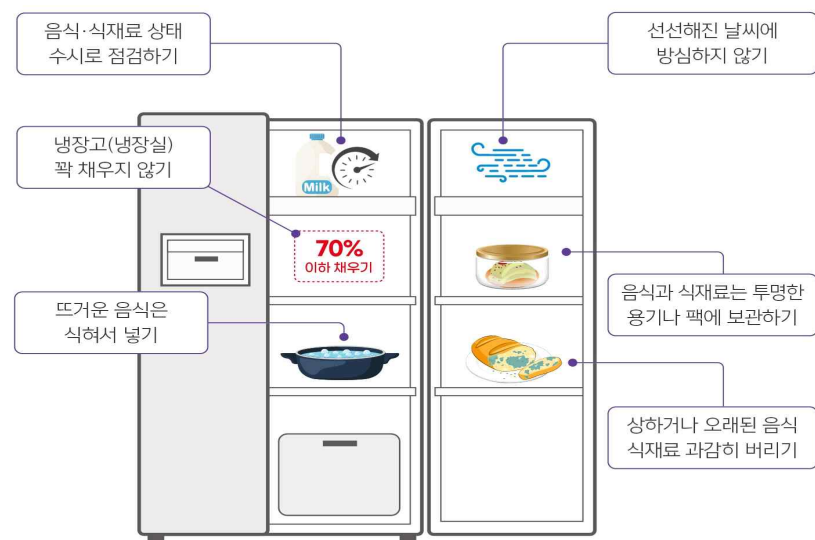
식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로
수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지
않도록 합니다.



여름철 식사 시 유의할 점

- ✓ 소화가 잘 되는 음식을 섭취하고 과식은
피합니다.
- ✓ 채소를 충분히 먹도록 합니다.
- ✓ 규칙적으로 1일 3회 식사를 합니다.
- ✓ 물을 충분히 마시도록 합니다.
(많은 양의 물을 한꺼번에 마시는 것보다
20~30분 간격으로 조금씩 마시는 것이
좋아요.)
- ✓ 수박, 토마토, 복숭아 등 여름 과일을
자주 먹어 수분과 비타민을 충분히
섭취하도록 합니다.

우리집 냉장고는 이렇게 사용해요!



7월 학교급식 식단 안내

◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩/두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우
 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산 * 아귀/가공품: 국내산
 * 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

| | 7/1  Tue | 7/2  Wed 수다날 | 7/3  Thu | 7/4  Fri |
|---|---|---|--|---|
| | 혼합잡곡밥(5) 달미역국(5.6.15) 제육볶음(5.6.10.13) 오징어링(1.2.5.6.17) 배추김치(9) 방울토마토(12) | 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.18) 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 고기말이(1.5.6.10.13.15.16) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 골드키위푸레(13) | 찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 안동찜닭(5.6.13.15) 야채계란말이(1) 볶은김치(9.13) 티라미슈찰떡꼬치(2.5) | 찰현미밥 아욱된장국(5.6) 동파육(10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 숙주나물무침 배추김치(9) 바나나 |
| 7/7  Mon | 7/8  Tue | 7/9  Wed 수다날 | 7/10  Thu | 7/11  Fri |
| 강황밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 바삭불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 초코라떼(2) 상추쌈 | 기장밥 콩나물국(5) 오리훈제(1.2.5.6) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 굴 무쌈 | 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 우동(면)(1.2.5.6.9) 새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 뱅글소시시(2.5.6.10.15.16) | 차조밥 닭개장(15) 메추리알장조림(1.5.6.13) 돼지고기수육(5.6.10.13) 무말랭이무침 배추김치(9) 파인애플 | 흑미밥 유부된장국(5.6) 오이부추무침(5.6.13) 어묵야채볶음(1.5.6.13) 치킨스테이크(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) |
| 7/14  Mon | 7/15  Tue | 7/16  Wed 수다날 | 7/17  Thu | 7/18  Fri |
| 혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 쫄면(5.6.13) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 고구마치즈롤까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 요플레(2) | 찰보리밥 참치김치찌개(5.9.12.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5) 동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 수박 | 밥버거(참치)(1.5.9.13) 계란국(1) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 닭꼬치(5.6.15) 배추김치(9) 자두음료 야채피클 | 차수수밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 참나물무침 진미채볶음(1.5.6.13.17) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 아이스크림(베라)(1.2.5) | 방학식 |

◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어 ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.