



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2024년 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

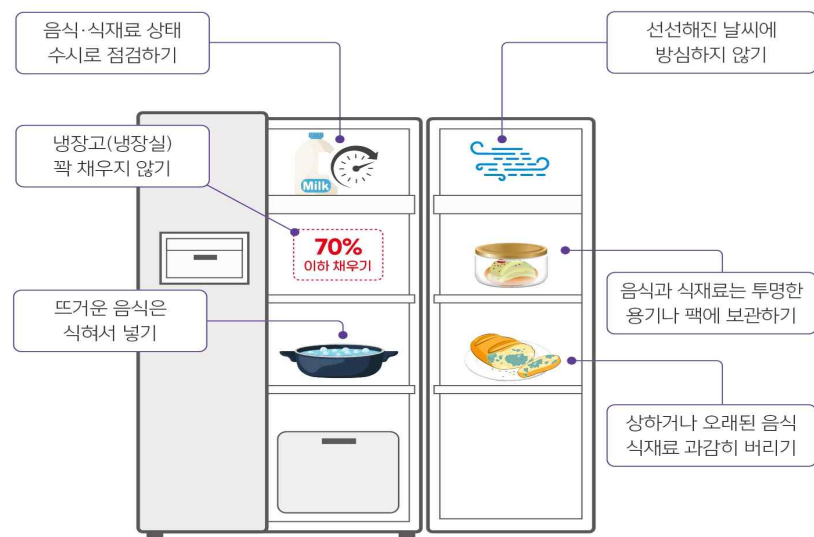
식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로 수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지 않도록 합니다.



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, 우렁쟁이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <https://school.jbedu.kr/jinan-m> → 학교소식 → 식생활관

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
찰현미밥 돈뽀갓자탕(5.10) 고구마맛탕(5.13) 오리훈제(1.2.5.6) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) 무쌈	차수수밥 아욱된장국(5.6.9) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 바싹불고기(5.6.10.13) 상추쌈(5.6.13.) 배추김치(9) 수박	흑미밥 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 바베큐폭립(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)	기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시금치무침 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 닭갈비(치즈)(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 아몬드(초코)(2.5.6.13.18.)	밥버거(참치)(1.2.5.9.13) 찐만두(1.5.6.10.16.18) 치커리무침(유자)(13) 깍두기(9) 오렌지주스(13)
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 숙주나물무침 오리불고기(5.6.13) 야채계란말이(1) 배추김치(9) 파인애플	찰보리밥 참치김치찌개(5.9.12.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 참나물무침 잡채(5.6.10.13.18) 깍두기(9) 스위트자몽(13)	기장밥 만두전골(1.5.6.10.13.15.16.18) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 아이스망고	차조밥 메밀막국수(3.5.6) 콩나물국(5) 마늘보쌈(1.2.10.13.18.) 무말랭이무침 배추김치(9) 얼려먹는 요구르트(2)	찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 감자조림(5.6.13) 청경채된장무침(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 롤케이크(1.2.5.6)
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
흑미밥 쇠고기무국(16) 도토리묵무침(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6) 닭구이(장각)(5.6.13.15) 깍두기(9) 샤인머스켓	차수수밥 유부된장국(5.6) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 떡볶이(1.5.6.12.13) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 자두음료(2.13.)	짜장면(2.5.6.10.13.16) 계란국(1) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 짜먹는젤리(2.13.) 단무지무침	강황밥 마라탕(1.4.5.6.12.13.16.18) 콩나물무침(5) 감자불(치즈)(1.2.5.6) 치킨데리야끼조림(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5)	여름방학