

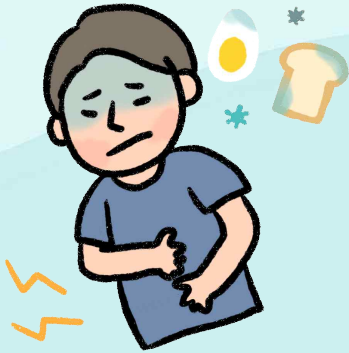
# 7월 영양소식지

발행일: 2024. 6. 25(화)

담당자: 영양교사

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

## 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 굽은 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 꽃을 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 먹어도 몰라 / 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터

# 7월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알림마당 → 식생활관

★ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

★알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔

- 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 학생 및 교직원의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 학생구성식단	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경7색보리밥 참치김치찌개(5.6.9.18) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 달콤참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/29.6/198.1/3.6	친환경클로렐라밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 콩나물무침(5) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 새송이어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 우리쌀찰핫도그(1.2.5.6.10.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.0/24.9/117.4/1.5	채식단호박카레라이스(2.5.6.12.13.) 들깨미역국(5.6.9) 궁채장아찌무침 우리쌀떡볶이(5.6.13.) 미키감자크로켓/케첩(5.6.12) 배추김치(9) 설빙망고치즈샐러드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.0/15.7/299.4/3.2	친환경홍국쌀밥 아욱된장국(5.6.9) 두부조림(5) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 바베큐보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/32.9/460.9/3.8	친환경서리태파쇄밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 베이컨애호박볶음(5.6.10.13) 견파래볶음(13) 오리훈제무쌈말이(1.5.6.13) 배추김치(9) 수제구름요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.8/26.6/193.5/3.4
7/8 Mon	7/9 Tue K-Fruit day	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu 지구가행복한날	7/12 Fri
친환경잡곡밥(초)(5) 근대된장국(5.6) 매실무말랭이무침 돈육자장야채볶음(5.6.10.13.16) 크런치오징어링/소스(1.5.6.12.17) 배추김치(9) 패션후르츠샤베트 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.5/25.3/171.8/3.4	친환경울무밥 굴림만두부대전골(1.2.5.6.9.10.16.18) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 감자채파프리카볶음 배추김치/백김치(9) 달콤수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.8/27.1/168.4/2.6	열무보리비빔밥/약고추장(5.6.9.10.13) 맑은유부장국(5.6.9.13) 오복채무침 연양식바삭불고기/소스(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/17.0/139.2/1.8	친환경현미밥 전주식콩나물국(5.17) 목은지고등어조림(5.6.7.9.13) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/21.8/152.8/1.9	친환경흑향미밥 한우육개장(5.6.13.16) 허브삼겹살구이(5.6.10) 툇면야채무침(5.6.13) 명이나물무침 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/21.8/125.3/2.0
7/15 Mon 초복	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
친환경찰기장밥 닭곰탕(15) 오이부추무침(5.6.13) 저염소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼치유자청구이(13) 깍두기&배추김치(9) 미니글레이즈도넛(던킨)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.3/29.3/144.2/2.8	친환경7색보리밥 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 열무된장무침(5.6) 향긋참나물전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 요구르트(뽀로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/27.4/211.2/2.9	유기농감자나물밥&양념장(5.6.13) 어묵우동(소)(5.6.13) 채식찜만두(1.5.6.18) 고구마츄러스맛탕(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/15.3/135.6/1.8	친환경귀리밥 팽이버섯된장국(5.6) 소라살채소무침(5.6.13.18) 제육볶음/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 달콤수박화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/29.1/183.3/4.6	친환경잡곡밥(초)(5) 빠네크림스프(2.5.6.13.16) 치킨텐더샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.15) 볼로냐토마토스파게티(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 석류푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/14.8/50.1/1.2
7/22 Mon 생일밥상	7/23 Tue	7/24 Wed 지구가행복한날	7/25 Thu 중복	7/26 Fri
친환경흑향미밥 소고기미역국(16) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 사과치커리무침/흑임자드레싱(1.5.13) 문어타코야끼/소스(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.2/28.4/204.6/2.5	친환경차수수밥 배추된장국(5.6) 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 숙주미나리무침 술불오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 수제갈릭치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.8/22.5/215.1/2.5	김가루야채주먹밥(5.) 김치콩나물국(5.9) 하트단무지 짜장떡볶이(5.6.13) 오븐순살대구까스(1.5.6.13) 배추김치(9) 씨없는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.0/21.0/217.0/2.8	친환경녹차카테킨쌀밥 팜뽕순두부찌개(5.6.9.10.17.18) 매실깻잎양념무침(9) 수제반반치킨(후라이드,뿌링클)(5.6.12.15) 쫄면치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 오미자주스(여름방학)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.3/28.0/118.3/2.0	방학식