



7월, 8월 영양소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979

063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

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 유
독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을
말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리
기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

- 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니
다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증
상도 나타납니다.

- 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염 형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소 형	포도상구균	입, 코, 손 등의 굵은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스 균	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 기억
해요.

식품을 올바르게 보관해요

식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻
기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올
바르게 보관하는 것**입니다.

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

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가
득한 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



◇ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인)

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

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나,
기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은
급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다

◇전주문정초등학교 홈페이지-식생활관-축산물등급판정확인서 게시판에서 축산물이력번호 확인 가능합니다.

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
찰보리밥 소고기미역국 (5.6.13.16) 열무된장무침(5.6) 고구마닭갈비(2.5.6.1 2.13.15.16.18) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	친환경혼합곡밥(5) 짜뽕순두부찌개 (5.6.9.10.13.17.18) 연근조림(5.6.13) 오리훈제야채무침 (13) 스크램블드에그 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	귀리밥 잔치국수/양념장 (1.5.6) 부추양파무침 (5.6.13) 돼지고기김치볶음 (9.10.13) 쫄면이북만두 (1.5.6.10.16.18) 깍두기(9)	차수수밥 조랭이떡국(1.16) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 꼬시래기초무침 (5.6.13) 눈꽃치즈닭볶음 (2.5.6.13.15) 배추김치(9)	찰보리밥 종합어묵국(1.5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 수제치킨까스& 머스타드 (1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2)
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경혼합곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9) 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18) 미역줄기볶음 달걀개오븐구이 (5.6.13.15) 배추김치(9)	차수수밥 팽이버섯된장국(5.6) 조랭이비엔나 채소볶음(2.5.6.10. 12.13.15.16) 가자미순살구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플스틱	후리가게볶음밥(1.2.5 .6.8.10.13.15.16.18) 참치김치찌개(5.9) 마라로제분모자떡볶 이(1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) 사과치커리무침 (5.6.13) 배추김치(9) 수박	흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.1 0.13.15.16) 안동식당찜 (5.6.13.15) 브로콜리숙회 &초고추장(5.6.13) 등심버터카레.(2.5.6. 10.12.13.16.18) 총각김치(9)	찰보리밥 소고기무국(5.16) 도토리묵채소무침 (5.6) 대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18) 파슬리한입오징어볼 (1.5.6.12.13.17.18) 배추김치(9)
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri
차수수밥 닭다리삼계탕(15) 부추무침(5.6) 에그랑땡전 (1.5.6.10.15.18) 총각김치(9) 블루베리설기	친환경혼합곡밥(5) 소불고기버섯찌개 (5.6.13.16) 사태김치찌 (5.6.9.10.13) 새송이버섯볶음 (5.10) 햄달걀말이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	찰보리밥 짜장소스(5.6.10.13.1 6.18) 해물짜뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 청경채무침 쫄면꿔바로우 (1.2.5.6.10.13.15) 깍두기(9)	찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10) 상추쌈(5.6.13) 간장오리불고기 (5.6.13) 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9)	귀리밥 콩나물김치국(5.9) 고사리나물볶음 감자채피망볶음(5) 명태살커들렛& 타르타르소스 (1.5.6.13) 배추김치(9)
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed	7/25 Thu	7/26 Fri 방학식
친환경혼합곡밥(5) 실파달걀국(1) 돼지고기수육 (5.6.9.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 상추쌈(5.6.13) 배추김치(9)	차수수밥 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 삼치엿장구이(5.6.12. 13) 우영조림(5.6) 돌김자반(5) 배추김치(9)	달걀야채볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 비엔나매추리알조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 참나물겉절이 배추김치(9) 고창수박주스(13)	찰현미밥 배추된장국(5.6) 낙지돈육볶음 (5.6.10.13) 야채달걀찜(1.9) 부추무침(5.6) 깍두기(9)	김가루밥 냉메밀소바 (3.5.6.7.13.18) 한입단무지무침 떡갈비스틱야채볶음 (5.6.10.12.13.15.16.1 8) 빵가루미닛하도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 배추김치(9)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

◇ 전주문정초등학교 학교급식 식재료 원산지 안내

- * 쌀: 친환경쌀(유기농), 콩:국내산, 두부:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산

* 갈치:국내산, 꽃게:국내산, 낙지/가공품:베트남산

* 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,베트남산

다랑어: 원양산

* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산,중국산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 광어, 참돔, 조피볼락, 가리비, 전복, 방어, 부세 미사용



8월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인)

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

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나,
기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은
급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다

◇전주문정초등학교 홈페이지-식생활관-축산물등급판정확인서 게시판에서 축산물이력번호 확인 가능합니다.

	신	나	는	
	방	학		
			8/22 Thu 개학식 오므라이스& 데미그라스소스 (1.2.5.6.10.12.13.15. 16.18) 소고기미역국 (5.6.13.16) 추억의양배추샐러드 (1.5.12.13) 돼지고기김치볶음 (9.10.13) 배추김치(9) 꿀맛고요거트(2)	8/23 Fri 친환경혼합곡밥(5) 버섯순두부찌개 (1.5.6.10.12.13.18) 도토리묵냉채 (5.6.9.16) 고구마함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15. 16) 배추김치(9) 바다향도시락김
8/22 Mon	8/23 Tue	8/24 Wed	8/25 Thu	8/26 Fri
콩나물밥/양념장(5.6) 애호박고추장찌개 (5.6.10) 고구마줄기볶음 순살닭강정 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 바나나	귀리밥 니모를찾아서 (1.5.6.7.13.18) 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13) 상추치커리무침(5.6) 어묵잡채(1.5.6) 배추김치(9)	훈제오리볶음밥 (5.6.13.18) 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 떡볶이(1.2.5.6.13) 맛살애호박볶음 (1.5.6.8.9) 배추김치(9) 오렌지	강황쌀밥 감자버섯국 고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 비름나물무침(5.6) 싸먹는오리훈제 (1.5.6.13) 배추김치(9)	찰현미밥 육개장(1.16) 목살소금구이(10.13) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15. 16) 배추김치(9) 포도(캠벨)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

◇ 전주문정초등학교 학교급식 식재료 원산지 안내

- * 쌀: 친환경쌀(유기농), 콩:국내산, 두부:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산

* 갈치:국내산, 꽃게:국내산, 낙지/가공품:베트남산

* 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,베트남산

다량어: 원양산

* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산,중국산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 광어, 참돔, 조피볼락, 가리비, 전복, 방어, 부세 미사용