

	<p>“서로 존중하며 꿈을 키우는 행복한 배움터”</p> <h1>가정통신문</h1>	<p>발송일 2022.6.28. 발송처 전주조춘초등학교 문의전화 211-1574</p>
제 목	7~8월 영양소식지	

## <영양·식생활 교육> 여름철 영양관리



### 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

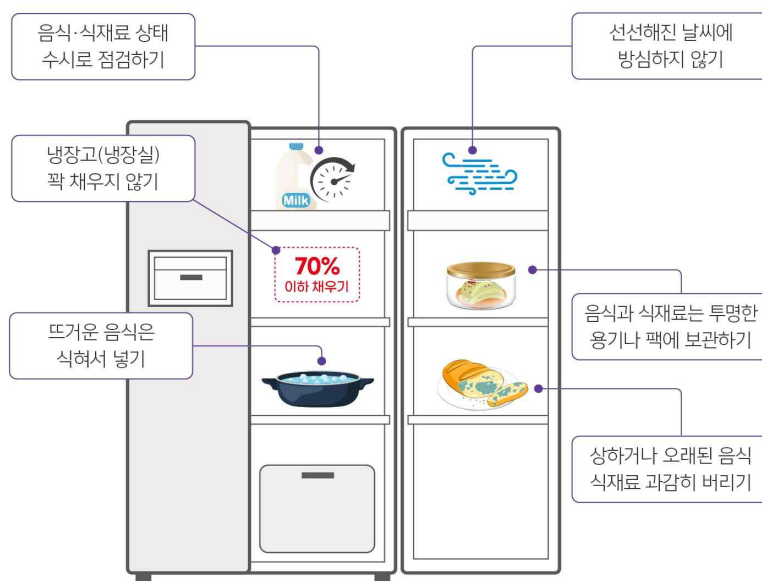
식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로  
수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지  
않도록 합니다.



#### 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!



# <식품안전 교육> 식중독 예방



## 식중독을 예방해요



### 식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

### 식중독은 언제 조심해야 하나요?

우리나라는 날씨가 더워지는 6월에서 9월까지 4개월간 식중독이 가장 많이 발생하는데 연간 발생하는 식중독의 2/3 정도가 이 때 발생합니다.

그러나 요즘은 환경오염으로 인한 지구온난화와 난방시설의 발달로 인해 날씨에 상관없이 식중독이 발생하고 있어 항상 우리는 식중독을 조심해야 합니다.

### 식중독 원인

- ✓ 기온과 습도가 높을 때
- ✓ 오염된 지하수에 의해
- ✓ 식중독균을 접촉했을 때
- ✓ 음식을 실온에 4시간 이상 두었을 때
- ✓ 공기 중의 곰팡이에 의해

### 식중독 예방



### 식중독 증상



### 올바른 손씻기



거품내기



깍지 끼고 비비기



손바닥, 손등 문지르기



손가락 돌려 닦기



손톱으로 문지르기



흐르는 물로 행구기



종이타월로 물기 닦기



종이타월로 수도꼭지 잠그기

\* 자료 출처 : 식약처, (사)대한영양사협회

## 무지개색을 먹자! 컬러푸드

### 컬러푸드란 무엇일까요?

채소와 과일들은 알록달록 여러 가지 색깔을 가지고 있어요.

**색깔에 따라 들어있는 영양소가 달라요.**

색깔이 다르듯이 우리 몸에 들어와 하는 일도 조금씩 다르답니다.

**색깔별로 골고루 먹어야** 우리 친구들이 건강하게 생활할 수 있어요.

#### 초록색 그린푸드

장 건강, 몸 속의 독소를 제거

클로로필 성분이 체내의 중금속 같은 유해 물질을 흡착해서  
체외로 배출하여서 디톡스 효과를 볼 수 있어요.  
간의 피로를 풀어주며 폐의 노폐물을 배출하는데  
효과적이에요.



#### 노란색 옐로우푸드

항암효과, 혈관벽을 튼튼하게

그 어떤 컬러의 음식보다 면역력을 높이는데 효과적이에요.  
특히 옐로우푸드에 들어있는 베타카로틴이라는 성분은 생으로 먹으면  
흡수율이 8%에 불과하지만, 기름에 조리해 먹으면  
흡수율이 6~70% 가까이 된답니다.



#### 하얀색 화이트푸드

호흡기, 폐기능 강화

화이트 푸드는 저항력에 가장 좋은 식재료라고 해요.  
유해 물질의 배출을 돕고, 바이러스에 대한 저항력을  
길러주기 때문에 감기는 물론 각종 호흡질환에  
효과적이에요.



#### 빨간색 레드푸드

노화방지, 혈액을 맑게

레드푸드에는 심장의 기운을 돕는 성분들이  
많이 들어 있어요.  
그 중에 리코펜이라는 성분이 면역력 강화와  
혈관건강에 도움을 줍니다.



#### 검정색 블랙푸드

시력 개선, 기억력 향상

블랙푸드는 항산화, 항암효과가 탁월해요.  
신장 기능과 생식기 계통의 기능을 원활하게 도와주고,  
콜레스테롤 수치를 낮춰 심장질환 및  
암 예방에도 도움을 줘요.





# 7~8월 학교급식 식단 안내

## ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://jochon.es.kr/> -> 조촌소식  
-> 식생활관소식

## ◇ 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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛 있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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

## 7/1 **Fri** 생일발상

- 친환경잡곡밥(5.)
- 북어채미역국(5.6.)
- 콩나물무침(5.6.)
- 비타민오리엔탈샐러드(자율)(2.5.6.12.13.)
- 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
- 배추김치(9.)
- 딸기맛두부도너츠(1.2.5.6.)

## 7/4 **Mon**

- 친환경보리밥
- 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.)
- 숙주미나리무침(자율)(5.6.)
- 청포묵감가루무침(5.6.13.)
- 청경채불고기(5.6.10.13.)
- 깍두기(9.)
- 영양미숫가루(2.5.13.)

## 7/5 **Tue**

- 친환경글로렐라밥
- 마파두부(5.6.10.12.13.15.18.)
- 쇠고기무국(5.6.16.)
- 열무된장무침(자율)(5.6.18.)
- 느타리버섯들깨나물(5.6.)
- 삼치카레구이(2.5.6.12.15.16.18.)
- 배추김치(9.)

## 7/6 **Wed** 수다날

- 브로콜리베이컨볶음밥(1.5.6.10.13.)
- 두부김치콩나물국(5.6.9.)
- 간소새우(5.6.8.9.12.13.)
- 짜장떡볶이(2.5.6.10.13.15.16.18.)
- 깍두기(9.)
- 자몽요구르트(2.)
- 오이 당근 스틱(자율)(5.6.)

## 7/7 **Thu**

- 친환경검정쌀밥
- 열갈이된장국(5.6.)
- 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.)
- 숙주돈육불고기(5.6.10.13.)
- 코다리데리야끼구이(5.6.13.15.18.)
- 배추김치(9.)
- 색색파프리카/초고추장(자율)(5.6.13.)

## 7/8 **Fri**

- 친환경버섯카로틴밥
- 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.)
- 닭봉데리야끼조림(5.6.8.13.15.18.)
- 열무순무침(5.6.)
- 참숯우렁이미역국수무침(자율)(5.6.13.)
- 깍두기(9.)
- 과일요구르트(2.5.6.)

## 7/11 **Mon**

- 친환경검정콩밥(5.)
- 상하이씨푸드우동볶음(2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.)
- 호박임원장국(5.6.13.)
- 갯잎순나물(5.6.)
- 불고기파채볶음(5.6.10.13.)
- 배추김치(9.)
- 싹다시마/초장(자율)(5.6.)

## 7/12 **Tue**

- 친환경녹차카테킨밥
- 낙지연포탕(5.6.)
- 어묵잡채(5.6.13.)
- 양상추흑임자샐러드(자율)(1.2.5.6.12.)
- 깍두기(9.)
- 돈육김치볶음/스팀두부(5.6.9.10.13.)
- 짜먹는요구르트(2.)

## 7/13 **Wed** 수다날

- 잡채덮밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.)
- 오징어무국(5.6.17.)
- 가지양념찜(자율)(5.6.)
- 치커리오이사과무침(5.6.13.)
- 수제참쌀탕수육(5.10.11.13.)
- 깍두기(9.)
- 레몬에이드

## 7/14 **Thu**

- 친환경버섯카로틴밥
- 근대된장국(5.6.13.)
- 미나리무침(자율)(5.6.)
- 오리불고기(5.6.13.)
- 한입돈가스(1.2.5.6.10.12.16.)
- 배추김치(9.)
- 달콤한 멜론

## 7/15 **Fri**

- 친환경보리밥
- 닭개장(5.6.13.15.)
- 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.)
- 오이부추겉절이(5.6.13.)
- 모듬해초무침(자율)(5.6.13.)
- 갯잎완자전(1.2.5.6.10.16.18.)
- 수박

## 7/18 **Mon**

- 친환경잡곡밥(5.)
- 새알만두국(1.2.5.6.10.16.17.)
- 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.)
- 근대된장무침(자율)(5.6.)
- 임연수구이(5.6.)
- 배추김치(9.)
- 사과

## 7/19 **Tue**

- 친환경옥수수밥
- 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.)
- 숯불오리불고기(5.6.12.13.18.)
- 호박새우살볶음(5.6.9.)
- 리코타치즈샐러드(자율)(1.2.5.12.)
- 깍두기(9.)
- 수박

## 7/20 **Wed** 수다날

- 곤드레나물밥&부추양념장(5.6.)
- 쇠고기우거지국(5.6.16.)
- 허니버터순살치킨(1.2.5.6.13.15.)
- 참나물오징어무침(5.6.13.17.)
- 토란대나물(자율)(5.6.)
- 배추김치(9.)
- 유기농감귤주스(13.)

## 7/21 **Thu**

- 친환경보리밥
- 꽃게해물탕(5.6.8.17.)
- 돼지고기수육(5.6.10.)
- 들기름막국수(2.3.5.6.13.18.)
- 열무순무침(자율)(5.6.)
- 보쌈김치(9.)
- 상추쌈&쌈장(5.6.)

## 7/22 **Fri**

- 친환경아미노밥
- 청국장찌개(5.6.10.13.)
- 찜닭(5.6.8.13.15.18.)
- 매콤콩나물무침(5.6.)
- 깍두기(9.)
- 콘크러스트피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)
- 색색파프리카/초고추장(자율)(5.6.13.)

## 7/25 **Mon**

- 친환경녹두밥(5.)
- 한방닭곰탕(15.)
- 오이무침(5.6.13.)
- 수제떡갈비(5.6.10.13.16.)
- 배추김치(9.)
- 닭죽(자율)(15.)
- 밀크베리베리아이스크림(2.)



## 8/25 **Thu**

- 친환경아미노밥
- 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.)
- 참나물유자청무침(자율)(13.)
- 근대된장무침(5.6.)
- 갯잎닭갈비(5.6.15.)
- 탕글탕도그(1.2.5.6.10.12.13.16.)
- 깍두기(9.)

## 8/26 **Fri**

- 친환경검정쌀밥
- 한우조랭이떡국(1.5.6.16.)
- 삼색나물무침(자율)(5.6.8.)
- 청경채불고기(5.6.10.13.)
- 임연수구이(5.6.)
- 배추김치(9.)
- 거봉

## 8/29 **Mon**

- 친환경보리밥
- 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.)
- 찜닭(5.6.8.13.15.18.)
- 숙주미나리무침(자율)(5.6.)
- 불고기메밀전병(1.2.3.5.6.10.15.16.18.)
- 깍두기(9.)
- 수박

## 8/30 **Tue**

- 친환경녹차카테킨밥
- 꽃게해물탕(5.6.8.17.)
- 삼색나물무침(5.6.8.)
- 토마토발사막치샐러드(자율)(2.5.6.11.12.13.)
- 짜장떡볶이(5.6.10.13.15.16.)
- 생등심돈가스(2.5.6.10.12.15.16.18.)
- 배추김치(9.)

## 8/31 **Wed** 수다날

- 산채비빔밥(5.6.10.13.)
- 열갈이된장국(5.6.)
- 닭콘칠오븐구이(2.5.6.15.16.18.)
- 배추김치(9.)
- 약고추장(5.6.16.)
- 웃담사과요구르트(2.)
- 새우들깨탕(자율)(5.6.9.13.)

## ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 (23가지)

- \* 쌀: 친환경쌀
- \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산 한우(양소)
- \* 축산물가공품: 국내산 (베이컨:국내산)
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피불락,미꾸라지,아귀,갈치: 국내산
- \* 낙지: 중국산 / 쭈꾸미: 베트남산
- \* 명태: 러시아산(북어채 포함).
- \* 다랑어:원양산(참치,가쓰오부시)
- \* 수산물 가공품: 국내산(진미채:국내산)
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!