



## 여름철 영양관리



**단백질**을 섭취하여 체력을

보강하고 영양의 균형이 깨지지 않도록 한다.

### - 단백질이 많은 식품

- 콩, 육류, 생선류, 유제품, 달걀흰자 등



다양한 제철과일과 채소를 통해 충분한 **비타민**을 섭취한다.

### - 비타민이 많은 식품

- 녹황색채소, 버섯, 제철과일 등



수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지 않도록 한다.

월	화	수	목	금
7/1	7/2	7/3 수다날	7/4	7/5
친환경보리쌀밥 들깨수제비국(5.6) 미니커피/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 도라지진미초무침(5.6.13.17) 오이/파프리카/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 기정떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/18.3/140.9/2.3	친환경찰현미밥 설렁탕(2.6.16) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15) 불고기양배추전(1.2.5.6.10.15.16.18) 고구마줄기겉절이(9.13) 총각김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/33.0/88.7/2.6	비빔밥(5) 달걀실파국(1.9) 회오리롤핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16) 비트부각(5.6) 배추김치(9) 블루베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.3/16.5/198.2/2.0	친환경혼합잡곡밥(5) 오리탕(1.13) 오향장육(5.6.10.13) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 쌈다시마초무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.7/30.0/81.7/2.8	옥수수밥 낙지연포탕 피쉬&칩(1.5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/28.5/186.1/3.3
7/8	7/9	7/10 수다날	7/11	7/12
친환경통밀밥(6) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 로제떡볶이(소)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀장조림(1.5.6.13) 청경채나물 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/25.2/162.3/2.7	친환경귀리밥 우동국(1.5.6.9.13) 돼지고기불고기(5.6.10.13) 고등어참살구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 양배추쌈(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.0/34.4/191.2/3.5	찜닭덮밥(5.6.13.15) 북어콩나물국(5) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 양상추샐러드(키워드레싱)(1.2.5.6.11.12) 배추김치(9) 아이스바(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/32.2/196.2/2.7	친환경보리쌀밥 순두부찌개(5.13.18) 바비큐돼지갈비찜(1.5.6.10.12.13) 유기농김구이 오이우무콩국물냉채(5.13) 보쌈김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.9/26.0/108.6/2.9	친환경찰기장밥 육개장(1.13.16) 달걀비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.18) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 참나물샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.3/24.5/96.5/7.1
7/15	7/16	7/17 수다날	7/18	7/19 생일축하날
친환경발아찰현미밥 누룽지삼계탕(복채)(15) 비엔나소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 콩치고구마줄기조림(5.6.13) 브로콜리회(5.6.13) 깍두기(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/32.8/109.0/2.2	친환경찰흑미밥 물냉면(3.5.6.13.16) 스티프갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오징어김치전(1.5.6.17.18) 근대들깨무침(13) 배추김치(9) 찐옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.9/24.3/100.7/2.7	오리불고기덮밥(5.6.12.13.18) 유부미소된장국(5.6.9) 소시지떡꼬치구이(5.6.12.13) 연근부각(5.6) 총각김치(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/19.8/193.8/2.5	친환경혼합잡곡밥(5) 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 양념닭튀김(1.5.6.12.13.15) 새우멸치파래자반 오이장아찌 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/25.1/108.8/4.2	친환경통밀밥(6) 쇠고기미역국(16) 닭봉오른구이(1.5.6.13.15) 비빔막국수(3.5.6.13) 깻잎간장절임(5.6) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.4/29.6/132.1/2.5
7/22	7/23	7/24 수다날	7/25	7/26 여름방학식
친환경귀리밥 참치김치찌개(5.9) 삼겹살/채소오븐구이(10) 치즈스틱(1.2.5.6) 보쌈김치(9) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/23.0/256.2/2.2	친환경보리쌀밥 영양달걀(15) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 우영진미채조림(5.6.13.17) 알감자찜(13) 총각김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/30.5/62.1/2.3	바베큐치킨참치마요덮밥(1.5.6.13.15) 김치무콩나물국(5.9) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 마늘종간장절임 깍두기(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 543.0/25.3/146.1/2.9	친환경찰현미밥 고기국밥(2.5.6.9.10.13) 삼치데리야끼구이(2.5.6.12.13.16.18) 파닭(1.5.6.15) 도토리묵/양념장(5.6) 배추김치(9) 수박화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.0/39.2/156.1/2.9	자장면(1.5.6.10.13.16) 친환경보리쌀밥(자율) 연두부달걀국(1.5) 맛탕수육(1.4.5.6.10.13) 모듬야채피클 배추김치(9) 복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.4/24.7/151.3/6.8



## 건강한 여름을 위한

### 5대 수칙



- 1 지나친 활동을 피하고 마음을 여유롭게 갖는다.
- 2 충분한 숙면으로 생체리듬을 깨지 않도록 하고, 규칙적인 운동으로 신진 대사를 원활하게 한다.
- 3 물을 충분히 마셔 땀으로 빠진 수분을 보충하고 수분이 많은 여름철 과일을 자주 먹는다.
- 4 음식은 유통기간을 확인하고 반드시 익혀서 먹는다.
- 5 에어컨 사용 시 외부의 온도와 5℃ 이상 차이가 나지 않도록 하며, 1시간 간격으로 창문을 열고 환기를 한다

## 여름철 길거리 음식 조심하세요!!!

길거리 음식은 유통기한 확인이 어렵고 위생적 보관이 어려우므로 먹을 때에는 보관 방법과 위생 등에 각별히 주의를 기울여야 합니다.

특히 30도를 오르내리는 여름철에는 더욱 주의하여 여름철 건강관리에 힘쓰도록 합니다.

## 길거리 음식... 확인하고 드세요!

	<ul style="list-style-type: none"> <li>간장은 별도의 뚜껑이 있는 용기에 보관되어 있나요?</li> <li>어묵, 국물이 개인별로 덜어 먹을 수 있는 용기가 별도로 있나요?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>조리 후 오래 지난 것은 아닌가요?</li> <li>- 실온에 오래 두었는지 확인하세요.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>뚜껑이 있는 위생 용기나 아이스박스에 보관되어 있나요?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>믹서기는 깨끗이 세척되어 있나요?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>기름은 깨끗한가요?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>음식은 따뜻한가요?</li> <li>- 따뜻한 음식은 60℃ 이상</li> <li>뚜껑은 닫혀 있나요</li> <li>- 외부 공기에 오염되지 않도록 관리되고 있나요?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>판매대 주변은 깨끗한가요?</li> </ul>



월	화	수	목	금
8/19	8/20	8/21	8/22 개학일	8/23
<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p>	<p>파릇파릇 싱싱하게 마음온도 유지하기</p>		<p>친환경보리쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 가파클 송각김치(9) 파인애플슬러시(13) *에너지/단백질/칼슘/철 556.4/28.1/146.9/3.1</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 검은깨순살닭튀김(1.5.6.15) 골뱅이곤약무침(5.6.13) 들깨콩나물무침(5) 배추김치(9) 치즈케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 570.5/28.1/113.4/2.5</p>
8/26	8/27	8/28 수다날	8/29	8/30
<p>친환경차조밥 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 돼지갈비김치찌(5.6.9.10.13) 납작군만두(1.5.6.10.16.18) 애호박새송이버섯볶음 송각김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 598.7/23.1/122.2/8.4</p>	<p>친환경통밀밥(6) 이색어묵국(1.5.6.9.13) 마라상귀(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 새우멸치파래자반 청경채겉절이(9.13) 배추김치(9) 크로플/생크림(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 656.8/22.7/228.4/4.6</p>	<p>곤드레밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 크런치치킨너겟/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 부추양념장(5.6.13) 요구르트(웃담)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 567.8/22.4/190.6/4.4</p>	<p>친환경차조밥 도토리묵사발(국)(5.6.9.16) 연양식불고기(2.16)/ 어린이샐러드(1.2.5.6.13) 두부김치볶음(5.9.10.13) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 보쌈김치(9) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 738.2/24.8/171.8/3.4</p>	<p>친환경찰현미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13) 오리훈제/부추무침(1.2.5.6.12.13) 오징어튀김(1.5.6.13.17) 참깨묵무침(5.6) 배추김치(9) 포도(캠벨) *에너지/단백질/칼슘/철 593.5/28.8/100.7/4.1</p>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,

⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

