



여름철 영양관리



단백질을 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 |
|--|---|--|--|---|
| <p>높이 올라간 사람보다 위대한 사람은 지금보다 더 올라갈 수 있는 사람이며, 잘하는 사람만큼 훌륭한 사람은 어제보다 나아진 사람이다.</p> | | | | <p>7/1</p> <p>친환경보리쌀밥 닭개장(1.13.15.) 토마토스파게티(1.2.5.6.1 0.12.13.16.18.) 고등어찜쌀구이(2.5.6.7.1 3.16) 고구마줄기볶음(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/30.2/86.6/3.4</p> |
| <p>7/4</p> <p>친환경찰현미밥 오색떡국(1.13.16.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18. 통곡물견과류멸치볶음(5. 5.6.9.13.18.) 새우멸치파래자반(13.) 총각김치 친환경방울토마토(12.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 522.8/26.5/121.4/2.8</p> | <p>7/5</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 대구매운탕(13.18.) 바베큐순살치킨구이(1.5. .6.12.13.15.18.) 옥수수크로켓(1.5.6.12.) 브로콜리회(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 미숫가루(2.5.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 571.1/34.8/158.4/3.9</p> | <p>7/6 수다날</p> <p>오리불고기덮밥(5.6.12.1 3.18.) 건새우근대된장국(5.6. 9.13.18.) 오징어랑튀김(완)(1.5.6. 9.13.17.) 치커리사과샐러드(프렌 치)(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요구르트(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 597.7/25.7/307.2/4.6</p> | <p>7/7</p> <p>친환경통밀밥(6.) 참치김치찌개(5.9.13.) 편육굴소스조림(5.6.10.1 3.18.) 콘치즈군만두(1.5.6.10.12 .13.16.18.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18 총각김치 샤인머스켓포도푸딩</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 609.5/34.6/127.6/9.2</p> | <p>7/8</p> <p>친환경찰기장밥 사골수제비국(1.5.6.13.16. 주꾸미낙지볶음/소면(5. 6.13.) 짜먹는오리슬라이스(2.6. 10.) 갯잎순볶음(5.) 배추김치(9.13.) 메론</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 522/24/161.4/3.5</p> |
| <p>7/11</p> <p>친환경발아찰현미밥 감자수제비만두국(1.5.6. 9.10.13.16.18.) 유린기(1.2.5.6.12.13.15.) 갑오징어야채초무침(5. 6.13.17.) 비름나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 582.8/30.9/213.2/5.3</p> | <p>7/12</p> <p>친환경귀리밥 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.13 .18.) 물밤묵무침(5.6.13.18.) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.1 3.18.) 배추김치(9.13.) 기정떡</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 627.3/32.9/124.1/4.6</p> | <p>7/13 수다날</p> <p>콩나물비빔밥(5.10.16.) 부추양념장(5.6.13.18.) 어묵국(1.5.6.13.16.) 허니순살간장치킨(1.2.4 .5.6.13.15.16.18.) 간장무장아찌 배추김치(9.13.) 비타사과주스(13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 602.6/25.4/147.1/3.1</p> | <p>7/14 생일축하날</p> <p>친환경보리쌀밥 쇠고기미역국(13.16.) 고구마치즈롤가스(1.2.5. 6.10.12.13.15.16.18.) 공치김치조림(5.6.7.9.13 .18.) 오이우무콩국물냉채(5.13 총각김치 초코케익홀도넛(1.2.5.6.1 3)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 579.8/24.2/168.9/2.6</p> | <p>7/15</p> <p>친환경찰현미밥 삼계탕(복채)(13.15.) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.1 6.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 된장갯잎장아찌(13.) 깍두기(9.13.) 수박</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 529.9/26.6/98/2.6</p> |
| <p>7/18</p> <p>친환경찰흑미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.1 8.) 팍큰치킨케이준샐러드(1. 2.5.6.12.13.15.16.18.) 미역국수초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 637.2/32.6/130.1/3.4</p> | <p>7/19</p> <p>친환경찰현미밥 메밀소바(3.5.6.13.) 갈비산적/부추양파샐러 드(1.2.5.6.10.12.13.16.) 가자미살양념구이(5.6.1 2.13.15.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.1 8.) 얼갈이겉절이(9.13.) 찜옥수수</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 534/26.5/139/5.8</p> | <p>7/20 수다날</p> <p>친환경차조밥 순대국(6.9.10.13.) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10 .12.13.15.16.18.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 청경채나물(9.13.) 배추김치(9.13.) 아이스바(1.2.5.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/28.4/192.3/4.7</p> | <p>7/21</p> <p>친환경발아찰현미밥 우렁호박익힌장국(5.6.1 3.18.) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.1 3.15.16.18.) 이색만두찜(1.5.6.10.16.18 유기농김구이(13.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 579.7/27.5/280.8/7</p> | <p>7/22 여름방학식</p> <p>카레라이스/별카츠(1.2.5. 6.10.12.13.15.16.18.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 골뱅이곤약무침(5.6.13.18 하트단무지 깍두기(9.13.) 비타초코우유(2.5.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 571.9/33.5/283.6/5</p> |



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



| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|--|---|--|---|---|
| 8/22 | 8/23 개학일 | 8/24 수다날 | 8/25 | 8/26 |
| | 친환경보리쌀밥 영양닭곰탕(13.15.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 갯피클(13.) 배추김치(9.13.) 요거트/시리얼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/31.8/185.1/3.9 | 자장밥(5.6.10.13.16.18.) 북어콩나물국(5.13.) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 자몽에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.8/30.7/161.2/2.8 | 친환경찰현미밥 도토리묵사발(5.6.9.16.) 바베큐돈육불고기(1.5.6.10.12.13.16.18.) 베이컨스크램블에그(1.2.5.10.13.) 쌈다시마초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.3/27.5/98.1/3 | 친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 양념닭튀김(1.2.5.6.12.15.16.18.) 방어데리야끼구이(2.5.6.13.16.18.) 찰나물무침 총각김치 미니국화빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.5/36.8/133.6/3.6 |
| 8/29 | 8/30 | 8/31 수다날 | | 손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다! |
| 친환경찰기장밥 순두부찌개(5.13.18.) 소세지떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 포자만두찜(1.5.6.10.16.18.) 유기농김구이(13.) 배추김치(9.13.) 열대과일샐러드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/22/153.9/4 | 친환경통밀밥(6.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 연두부/양념장(5.6.18.) 양상추흑임자샐러드(1.5.6.11.12.13.) 깍두기(9.13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/28.4/223/3.9 | 비빔밥(5.) 약고추장(5.6.10.13.) 달걀실파국(1.9.13.) 치킨멘치카츠/데미커리소스(1.2.5.6.13.15.16.18.) 도토리묵/양념장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(보로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587/26.6/241.7/5.4 | | |

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염,

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

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

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