



학교급식 질 향상과 운영 내실화를 위한

2024 학부모 위생*안전 교육계획서

우리 학교급식, 이것만 알아두기!

이달의 소식

1. 국내산 재료를 사용합니다.

우리 학생들이 좋아하는 몇 가지 수입 과일, 또는 국내 수확량이 너무 부족한 몇 가지 생선을 제외하고는 **“모두 우리 땅에서 나는 신선한 재료”**를 사용합니다.

2. 5無 급식을 실천하려 합니다.

유전자 재조합 식품(GMO), 방사능 검출 식품, 잔류 농약 식품, 화학적 합성첨가물 사용 식품 등을 사용하지 않으려 노력하여 건강하고 맛있는 급식을 만듭니다.

가. 점심시간 : 학년별 시차 배식, 지정좌석제

나. 식사 전 **손 씻기**

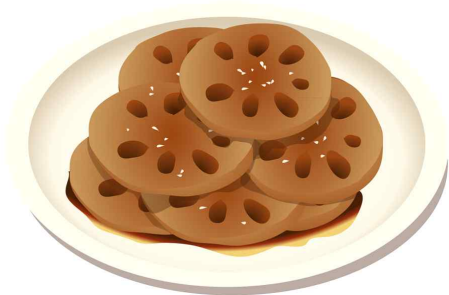
다. 밥과 김치는 배식 후 자율배식대에서 **골고루 먹을 만큼만 스스로 담기**

라. 남김없이 먹고 남은 음식은 한곳에 모은 후, 식탁 위가 깨끗한지 확인한 후 자리에서 일어나기

마. 숟가락으로 남은 음식은 식판의 국 칸에 모아 잔반통에 버리고, 숟가락·젓가락을 구분해서 놓고, 식판은 차곡차곡 쌓기

우리학교 안심쿠킹

연근조림



●재료 준비 (4인 기준)

연근 1개(400g), 양파 1/2개, 간장 1/2컵, 흑설탕 2T, 다시옥수(물) 약간, 물엿 10T, 참기름 2t, 참깨 1t

●만들어 볼까요?

1. 연근을 깨끗이 세척하고, 껍질을 제거한 후 먹기 좋은 크기로 슬라이스 한다.
2. 끓는 물에 삶아내어 절반 정도 익으면 건진다.
3. 연근에 간 양파, 간장, 흑설탕, 다시 옥수 또는 물을 연근이 잠길 정도로 넣어 조린다.
4. 양념이 끓기 시작하면 중불로 줄이고, 뚜껑을 닫고 계속 조린다. (중간에 골고루 섞어주기)
5. 양념이 자작하게 줄어들면 물엿을 넣고 마저 조린 후, 참기름, 참깨를 넣고 마무리한다.

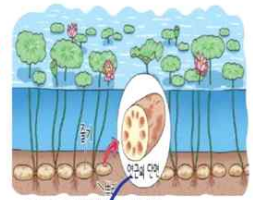
흥미진진 식품 이야기

건강한 위를 갖고 싶다면

연근조림

연꽃의 뿌리라는 뜻!

구멍이 뚫려 있는 이유
= 공기의 통로!



연근은 미끌미끌한 점질물질이 있음!

뮤신(mucin)

점(muc) 같은 성분이란 뜻



위 점막 보호기능!

✅ 가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처



개인위생

이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
<p>이럴 때 꼭 손을 깨끗이 씻어요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조리하기 전 - 조리하는 중 얼굴 부위를 만졌을 때 - 생 식재료나 다른 물건 등을 만졌을 때 - 화장실 다녀온 후 	<p>피부(손, 목, 코 등)에 황색포도상구균이 존재하고 있어요. 핸드폰에는 약 2만5천마리의 세균이 존재해요. 화장실 변기에 약 3,800만 마리 세균이 있고, 31종의 식중독균이 존재해요.</p>
조리를 할 때 손에 상처가 있으면 골무 등을 이용하여 완전히 감싸서 오염을 막아요.	손의 상처를 통하여 세균이 음식으로 오염될 수 있어요.
조리를 할 때는 실내복과 앞치마를 착용하고 앞치마는 깨끗이 관리해요.	외출복과 더러운 앞치마는 먼지 등의 이물과 세균이 존재할 가능성이 높아요.

올바른 손씻기 방법



주방위생

	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
칼, 도마	칼, 도마는 용도를 구분하여 사용해요. 1개의 칼, 도마 사용 시에는 채소류/육류/어패류/가금류의 순서로 10초 이상 물로 행구어 사용해요.	칼, 도마를 통한 교차오염 가능성이 있어요. 채소류, 육류, 어패류 등의 재료에 존재하는 식중독균이 칼, 도마를 통해 교차오염을 일으킬 수 있어요.
행주	행주는 식탁용과 싱크대용으로 용도를 구분하여 사용하고 젖은 행주는 바로 교체해요. 그리고 세척, 살균, 건조하여 사용해요.	행주의 반복사용은 오염의 가능성이 있어요. 행주는 습기가 많아 식중독균이 살기에 알맞은 환경을 조성해요.
음식	음식을 싱크대나 식탁 등에 놓고 자리를 잠시 비울 때는 밀봉하여 벌레의 접근을 막아요.	외부에 방치한 음식은 벌레가 접근할 가능성이 높아요. 파리 등 해충의 접근은 위험해요.

칼, 도마, 행주 사용방법



식품 알레르기

이달의 소식 식품 알레르기는 우리 몸이 특정 식품을 나쁜 것으로 인식하여, 이를 먹을 때마다 몸에서 이상 반응이 나타나는 것을 의미합니다. 알레르기를 유발하는 식품은 섭취를 제한해야 합니다. 그럴 경우, 특정 영양소가 부족하여 성장이 저하될 수 있습니다. 따라서 해당 알레르기 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체 식품을 선택하면 영양적으로 보완할 수 있습니다.

알레르기 식품	대체 식품	알레르기 식품	대체 식품
우유, 치즈	두유, 멸치, 두부	고등어	닭고기, 돼지고기
달걀	돼지고기, 소고기	복숭아, 통조림	사과, 배, 바나나
토마토	배추, 오이, 무	돼지고기	해조류, 생선류
게, 새우	두부, 육류	밀	쌀로 만든 음식

식품 알레르기 예방 방법

			<ul style="list-style-type: none"> ※ 담임선생님과 영양선생님께 알레르기 식품을 미리 알립니다. ※ 응급상황에 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다. ※ 대체 식품을 잘 챙겨 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.
--	--	--	--

우리학교 안심쿠킹

나물 비빔밥



● 재료 준비 (4인 기준)

현미밥 4공기, 달걀 4개, 약고추장(표고버섯 50g, 마늘 ½T, 고추장 80g, 물 1T, 설탕 1T, 참기름 2T, 통깨, 식용유)

▶ 참나물 등 집에 있는 나물류!

● 만들어 볼까요?

1. 식용유에 다진 마늘을 볶아 향을 낸 다음, 다진 표고버섯을 볶는다.
2. 고추장, 물, 설탕, 참기름, 통깨를 넣고 약 3분 정도 졸인다.
3. 여러 가지 나물과 함께 비벼 먹는다.

흥미진진 식품 이야기

내 몸을 더 건강하게 해주는!

참나물

나물 중에서도 진짜(참) 나물이란 뜻



→ 예쁜 꽃을 피우는 참나물!

베타카로틴 풍부!
(Beta - Carotene)



엽록체 안에 있는 독소저우개

잎의 조록색을 내는 세포 소기관

가정용 해섽 매뉴얼 - 조리흐름도



올바른 식품 구이, 튀김, 채소 조리방법과 조리온도는?

매 조리시 탐침온도계로 온도를 체크합니다. (탐침온도계 : 식품검수용 온도계로서 방수용)

구이의 조리온도는?

65-75℃



올바른 구이 조리하기

- 직화구이는 피하고 타지 않도록 합니다.
- 구이보다는 삶기, 찌기 등을 이용하며 조리시간이 길수록 위해물질이 다량 발생하므로 오래 굽지 않습니다.
- 섭취시 파, 깻잎 같은 채소와 함께 합니다.

구이

올바른 튀김 조리하기

튀김

- 튀김은 산소 노출 상태에서 고온 조리되므로 식용유 산패현상이 일어나 몸에 좋지 않은 물질이 생성되므로 온도가 너무 높아지지 않도록 주의해야 합니다.
- 튀김 후 식용유를 오래 보관하면 산패 등 변질 우려가 있으므로 여러번의 재사용은 피해야 합니다.

튀김의 조리온도는?



육류
180-190℃
채소
160-180℃

채소의 조리온도는?

70-100℃



올바른 채소 조리하기

- 채소는 비타민과 미네랄이 풍부하여 그대로 먹어도 좋지만 데쳐 조리하여 먹으면 위해물질을 더 줄일 수 있습니다.
- 채소의 질산염은 데쳐서 조리할 때 가장 효과적으로 감소하나 장시간 조리시 비타민c 등이 손상됨을 유의해야 합니다.

채소

푸드 브릿지, 무엇일까요?

이달의 소식 푸드 브릿지(Food bridge)는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식품과 친해질 수 있도록 단계별로 식재료의 노출(크기)을 늘려 제공하고, 요리 경험을 해주는 방법입니다. 같은 재료를 다양하게 제공해서 학생들이 **편식하는 음식에 친숙해지는 효과**가 있습니다.

			
1단계 친해지기	2단계 간접 노출	3단계 소극적 노출	4단계 적극적 노출
<파프리카 달걀찜>	<파프리카 국수>	<파프리카 동그랑땡>	<파프리카 주스>
편식하는 재료를 식기로 활용해 시각적으로 친숙하게 만든다.	재료를 다양하게 가공하여 모양이나 색 등으로 호기심을 자극한다.	좋아하는 식품과 함께 먹을 수 있도록 섞어서 요리한다.	쉐이크나 셔벗 등으로 만들어 재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 한다.

우리학교 안심쿠칭

마파두부



●재료 준비 (4인 기준)

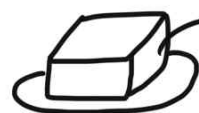
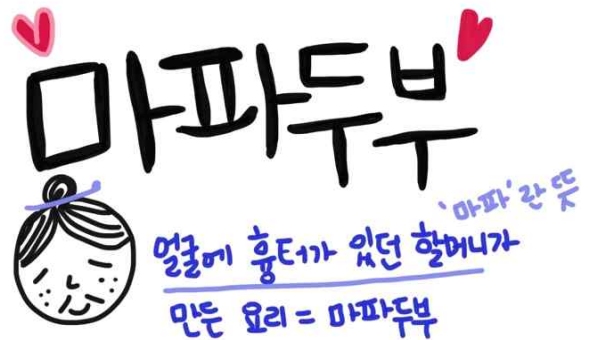
부침용 두부 2모(600g), 표고버섯 8개, 대파 1대, 마늘 10알, 홍고추 5개, 고추기름 6T, 간장 2T, 두반장 4T, 설탕 2T, 녹말가루 2T

●만들어 볼까요?

1. 두부를 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰다.
2. 표고버섯, 대파, 마늘, 홍고추를 굵게 다진다.
3. 고추기름에 대파, 마늘, 고추를 넣고 향을 내며 볶다가, 간장, 두반장, 설탕을 넣어 마저 볶는다.
4. 물 1컵을 넣고 바글바글 끓으면 버섯과 두부를 넣는다.
5. 모든 재료가 익고 간이 맞으면, 불을 줄이고 물에 갠 녹말을 넣어 농도를 맞춘다.

흥미진진 식품 이야기

맛있고 건강한 두부요리!



우유로 치즈 만들듯
공으로 두부를!

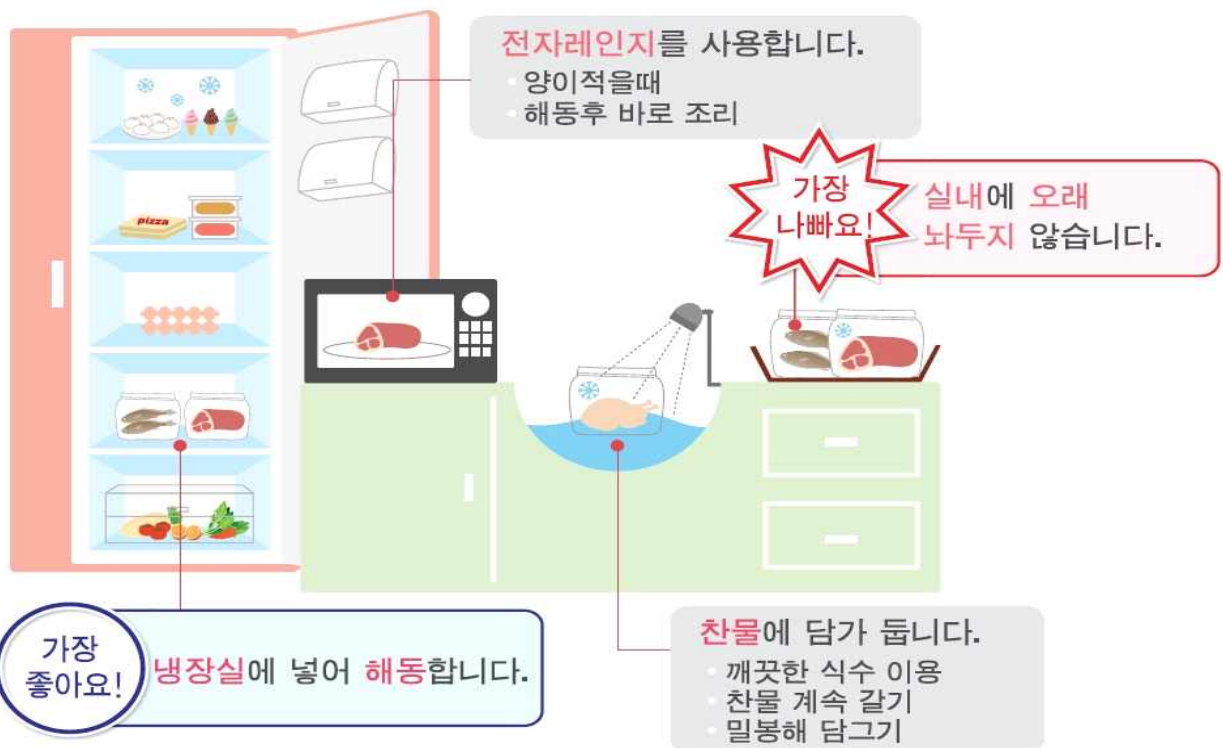
Ca 칼슘부자 = 콩

✓ 가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도



올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

1 해동방법



2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.

담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.



아침을 꼭! 챙겨 먹어요

이달의 소식

● 아침 식사가 왜 중요할까요?



혈당을 유지하고,
열량을 공급할 수
있습니다.



집중력과
학업성취도를 향상
시킬 수 있습니다.



식욕을 조절하여
비만을 예방할 수
있습니다.



올바른 식습관을
형성할 수 있습니다.



면역력을 향상시킬 수
있습니다.

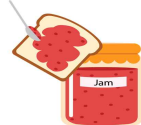
- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대용 식품을 활용합니다.



떡 1~2개를
전자레인지로
데워
먹어보세요.



누룽지
60g(종이컵
3/4)에 뜨거운
물을 부어
먹어보세요.



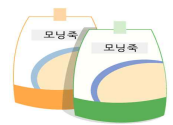
식빵 1장에
1스푼만큼 잼을
발라
먹어보세요.



종이컵
3/4분량의
시리얼에 우유
1컵을 넣어
먹어보세요.



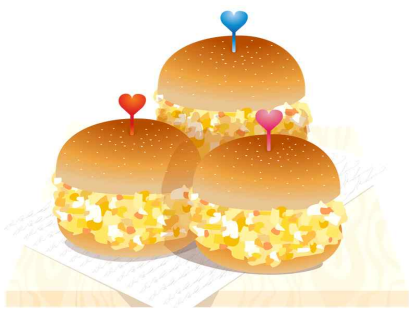
우유나 두유에
미숫가루와
과일을 넣고
갈아 마셔
보세요.



선식, 죽 등을
챙겨
먹어보세요.

우리학교 안심쿠킹

모닝빵 샌드위치



● 재료 준비 (4인 기준)

모닝빵 8개, 달걀 2개, 감자 3개, 옥수수콘 3T 마요네즈 4T, 머스터드소스 1T, 소금, 후추

● 만들어 볼까요?

1. 감자를 삶아 으깨고, 달걀도 완숙으로 삶아 노른자는 으깨고, 흰자는 다진다.
2. 볼에 감자, 달걀, 옥수수콘, 마요네즈, 머스터드소스, 소금, 후추를 넣고 잘 섞는다.
3. 반으로 가른 모닝빵 사이에 2번을 가득 넣는다.

흥미진진 식품 이야기

간편한 영양 간식!



모닝빵



부드럽고, 빵을 갈라

채소를 넣어 먹을 수 있음!



아침에 간편히 먹기 좋음

그래서 Morning 빵!

좋은 식재료를 고르자!

맛있는 음식은 신선한 식재료에서부터 시작됩니다.
유기농, 친환경의 식재료가 많이 나오지만 정말 좋은 질을 갖추었는지는 알 수 없습니다.
어린이들의 건강을 위해 올바른 식재료를 고르고 보관하도록 합니다.

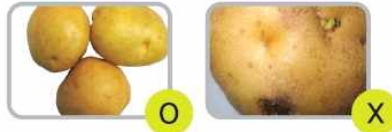
▶ 올바른 농산물 선택

쌀



날알 윤기가 뛰어나며 통통한 것을 선택하며 이취가 나거나 곰팡이, 이물질이 섞여있는 것은 피하도록 한다.

감자



모양과 크기가 고르며 외피가 적당히 건조되어 물기가 없는 것을 선택하며 싹이난 것, 햇빛에 의해 녹변된 것이 없어야 한다.

부추



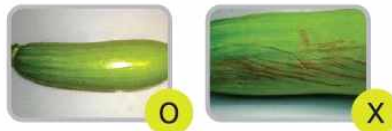
잎이 억세고 질기지 않으며 엽색(담록색)이 선명한 것을 선택하며 시든 잎, 마른 잎이 있는 상품은 피하도록 한다.

무



휘어져 있지 않고 껍질이 매끄러운 것을 선택하며 크기 및 중량 차이가 심한 제품은 피하도록 한다.

애호박



모양이 바르며 크기가 균일하고 표면이 매끄러운 것을 선택하며 표면에 긁힘, 꼭지 부서짐과 같은 상해가 있는 것은 피하도록 한다.

바나나



과실의 크기와 모양이 고르며 껍질이 시들지 않은 것을 선택하며 흠집이나 검은색 짓무름이 발생한 제품은 피하도록 한다.

▶ 올바른 축산물 선택

계란



표면이 깨끗하고 거칠거칠하며 이취가 없는 것을 선택하며 알껍질에 금이 가 있거나 깨진 것은 피하도록 한다.

육우등심(불고기용)



고유의 색상과 광택을 가지고 있으며 지방색이 변하고 부패취가 발생한 것을 피하도록 한다.

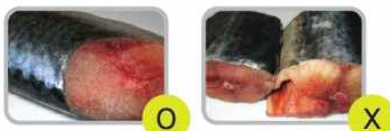
돼지등심(냉동)



변색이나 조직 손상이 없으며 장기간 보관으로 변색이 일어난 것을 피하도록 한다.

▶ 올바른 수산물 선택

고등어(절단 · 냉동)



크기가 일정하고 내장을 제거한 것을 선택하며 물이 새어 나오거나 변색된 것은 피하도록 한다.

바지락



푸르스름한 광택이 나며 물을 내뿜고 있는 것을 선택하며 속살에 윤기가 없고 색이 누렇게 변한 것은 피하도록 한다.



여름철, 식중독이란?







이달의 소식

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39℃의 열이 동반될 수 있습니다.

<식중독 예방 6가지 실천 요령>

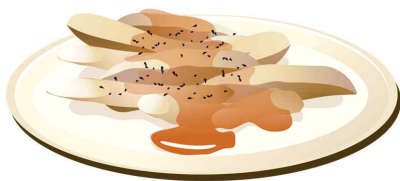
					
손 씻기	구분 사용하기	익혀 먹기	세척·소독하기	끓여 먹기	보관온도 지키기

<식중독 발생 시 가정 내 응급처치>

					
음식 대신 수분을 충분히 섭취합니다.	끓인 물 1L에 설탕 4, 소금 1스푼 타서 마십니다.	이온 음료도 효과적입니다.	지사제, 항구토제를 함부로 먹지 않습니다.	설사가 줄어들면 미음이나 죽을 섭취합니다.	혈변, 탈수, 고열, 심한 설사 시에는 병원을 방문합니다.

우리학교 안심쿠킹

도라지 강정



●재료 준비 (4인 기준)

간도라지 80g, 간밤 35g, 아몬드 슬라이스 10g, 찹쌀가루 10g, 녹말가루 10g, 튀김용 식용유, 소금, 간장, 생강, 조청 약간씩

●만들어 볼까요?

1. 통도라지는 어슷썰어 씻은 후 물기를 충분히 뺀다.
2. 소금으로 약하게 밑간한다.
3. 찹쌀가루, 녹말가루를 살짝 입혀 150도에서 튀긴다.
4. 간밤은 이등분하여(가루 묻히지 않고) 튀긴다.
5. 소스: 간장, 생강즙, 조청을 넣고 끓인다.
6. 튀긴 도라지, 밤과 채 썬 아몬드 슬라이스를 소스에 넣고 버무린다.

흥미진진 식품 이야기

목이 자주 아프다면!

도라지



예쁜 보라색 꽃을 피움

그래서 영어로 Balloon flower

우리가 먹는 뿌리는 뿌리

'사포닌' 성분

조식 정맥 보호, 점질액 형성 → 기관지에 최고

여름철 식중독 사고 예방법

식품 구입

식품 장보기는 1시간 이내

덥고 습한 여름 날씨에는 식품이 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높으므로 장보기 단계부터 주의가 필요

식품 장보기 순서



Tip!!

식품 구입 시 유의사항

흙이 많이 묻어 있거나 상처가 있는 과일 채소는 구입하지 말고 고유의 색깔이 선명한 것을 구입

산·계곡에 있는 산나물 및 수산물 안전성이 확인되지 않으므로 전문가가 아닌 채취 섭취를 자제

수산물은 아가미가 선명한 암적색이고 눈이 뚜렷 윤기가 나고 비늘이 훼손되지 않은 것으로 구입 바닷가 등에서 생선회를 섭취할 때는 회를 뜬지 가급적 4시간 이내에 섭취

어패류는 병원성 비브리오균으로 인한 패혈증 등에 감염될 수 있으므로 충분히 익혀서 섭취

식중독 예방 3대 요령 실천 방법

손씻기



손은 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 행굼

익혀먹기



음식물은 속까지 충분히 익도록 조리 중심부 온도 75℃(어패류 85℃), 1분 이상 조리

끓여먹기



물은 끓여서 마시도록 함

여름철 대표 음식 조리시 유의사항



- 주요 오염원인: 식하는 과정에서 **위생관리 소홀**
- 조리 후 **뜨거운 음식**(냉면용 육수, 콩국물 등)은 **신속하게 냉각**하여 냉장·냉동고에 보관
- 식중독균의 증가를 방지하기 위해 **냉장·냉동고에 보관**

여름철 식중독, 장염비브리오

- 장염비브리오란? 수산물을 많이 섭취하는 우리나라에서 흔한 식중독균으로 하절기에 따뜻한 바닷물에서 증식하며 오염된 어패류, 생선회가 주요 원인식품임

장염비브리오 식중독 여름철에 잘 걸려요!



왜 여름철에 장염비브리오 식중독 발생위험이 클까요?



주요 감염경로



음식물쓰레기

이달의 소식 우리나라에서는 하루에 무려 14,000톤의 음식물쓰레기가 버려진다고 합니다. 우리 학교급식의 한 끼 식사량(약 500g)을 기준으로 하면, **약 2천8백만 그릇이 버려진다는 이야기입니다.**

음식물쓰레기를 줄이면, 해마다 심해지는 폭염, 폭우도 줄일 수 있다는 것! 알고 있지요? 집에서 학교에서도 내가 먹을 만큼만 담아서, 남김없이 먹도록 합시다.

음식물쓰레기의 양을 줄이는 것도 중요하지만, 올바르게 버리는 것, 음식물쓰레기가 아닌 일반쓰레기를 잘 분리해서 버리는 것도 중요합니다. 잊지 말고 아래 **그림에 있는 것은 모두 일반쓰레기**에 버려야 합니다!

과일·곡식류	채소류	육류·어패류	기타
			
견과류, 파인애플의 껍데기 딱딱한 씨앗	채소의 껍질이나 뿌리	육류의 뼈, 생선 가시 갑각류 및 조개 껍데기	달걀 껍데기 차의 찌꺼기(티백)

우리학교 안심쿠킹

쫄면



●재료 준비 (4인 기준)

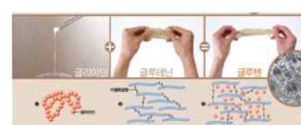
쫄면 800g, 양배추 200g, 삶은 콩나물 200g, 오이 100g, 당근 60g, 삶은 달걀 2개, 참기름, 통깨, 초고추장 200g

●만들어 볼까요?

1. 쫄면은 삶아 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
2. 양배추, 오이, 당근은 채썬다.
3. 그릇에 1, 2번과 삶은 콩나물을 담고 초고추장, 참기름, 통깨, 삶은 달걀을 올린다.

흥미진진 식품 이야기

냉면 면발 뽑는데 뭉쳐나옴
→ "오! 괜찮은데?" = 쫄면 탄생
('잘것한 면' 이라하여 쫄면이라함)
쫄면
☆ 쫄면은 왜 잘것할까?



밀가루 + 물 → 밀가루를 땀백질까지 결합 → 쫄쫄쫄
글리아딘, 글루테닌이란 친구



1. 본 적 : 사람이나 동물의 장내에 서식
사람, 소, 돼지 등의 분변
2. 주거지 : 화장실, 부엌(칼, 도마), 식육표면
사람 손, 오염된 호수 등
3. 좋아하는 음식 : 샐러드, 도시락, 두부, 햄,
치즈, 쇠고기 등 편식하지 않는다.
4. 특 징 : 열과 살균제에 약하다.

5. 이동수단 : 닳치는 데로 이용한다. 사람이나 칼, 기구, 도마, 손잡이 등
6. 취 미 : 설사, 메스꺼움, 구토, 복통, 열변 등 유발
7. 형제 : 4 명 (장관독소, 장관병원, 장관침입, 장관출혈)
8. 나를 잡으려면 : 분쇄 육은 내부까지 74℃ 이상으로 조리
칼, 도마, 식기 등 반드시 잘 씻고 소독, 손 씻기 철저

원인식품

병원성
대장균 >>



열무김치



햄버거



음용수



쫄면야채무침

예방요령

김치류 >>



숙성시켜 먹기
(pH 4.5) 또는
볶아먹기

야채류 >>



소독 · 세척 후
절단 사용

즉석
식품 >>



조리 후
신속하게
섭취

물 >>



끓여먹기

병원성대장균 예방법 하나!

식재료는 깨끗이 씻어서
바로 조리!
아니면 냉장보관하기



병원성대장균 예방법 둘!

음식물은 완전히 익혀먹기



병원성대장균 예방법 셋!

고기의 중심부 온도가 75℃,
1분 이상 가열하기



병원성대장균 예방법 넷!

조리 및 식사 전
30초 이상 손씻기 등
개인 위생관리 철저



아름다운 거래, 공정무역

이달의 소식

- 초콜릿의 원료인 카카오의 70%는 서아프리카로, 많은 기업은 카카오를 낮은 가격에 사들이기 때문에 농장주들은 생산비 절감을 위해 카카오 채취에 어린이들을 고용합니다.
- 아이들은 학교 대신 농장에 가서 하루 10시간 이상을 일하며 매질과 학대에 시달리고 있습니다.
- 그러나 ‘착한 초콜릿’도 있습니다. 바로 **공정무역**으로 생산되는 초콜릿입니다.
- **공정무역**이란, 생산자의 생계를 보장하는 비용과 생산 지역 사회의 발전을 위한 비용을 모두 포함한 공정한 가격을 구매가로 지불하는 무역 형태입니다.



FLO마크



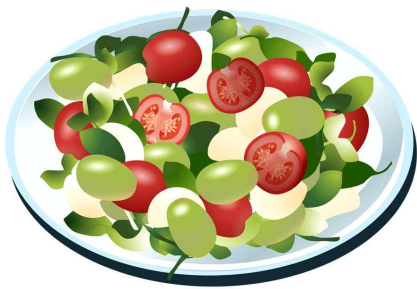
WFTO마크

FLO 마크와 WFTO 마크를 확인해보세요!

FLO 마크는, 제품이 공정무역을 통해 만들어졌는지를 알려주고,
WFTO 마크는, 제품과 제품 생산 조직 전체가 공정무역 원칙을 준수하였는지를 알려줍니다.

우리학교 안심쿠킹

청포도 샐러드



●재료 준비 (4인 기준)

청포도 300g, 방울토마토 200g, 생모짜렐라치즈 300g,
드레싱(화이트식초 2T, 올리브오일 2T, 마질페스토 2T,
통후추, 소금 약간씩)

●만들어 볼까요?

1. 청포도와 방울토마토는 꼭지를 제거하고 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
2. 생모짜렐라 치즈는 깍둑 썰다.
3. 드레싱 재료를 섞어 1,2에 섞어 먹는다.

▶ 오리엔탈, 발사믹 드레싱 등 다양한 드레싱 추천!

흥미진진 식품 이야기

입맛이 없다면!

청포도

청포도는 색깔이 푸르러

입맛을 돋우는데 제격!



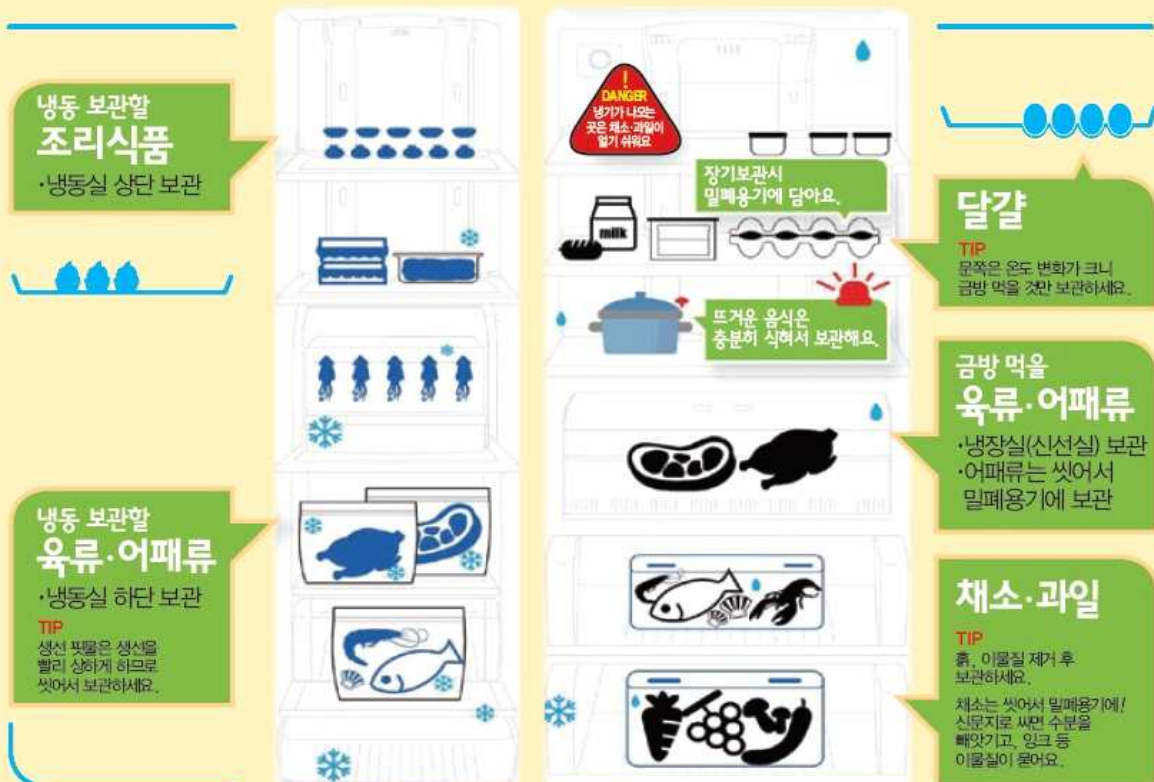
독립투사인 이육사도 청포도의 빛을

강화하여 독립을 염원한 시 '청포도' 많음

가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도



냉장고 속 명당자리



식재료 보관	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
온도관리	뜨거운 식품은 재빨리 식혀서 냉장고에 넣어요.	뜨거운 식품을 바로 넣으면 주변의 온도를 높여서 세균 증식이 빨라지게 돼요.
	냉장고 문을 자주 열지 않아요.	문을 자주 열면 외부공기의 유입으로 온도 변화가 일어나서 보관 중인 식품의 보관 가능 일자를 줄여요.
	냉장고에 음식을 가득 채우지 않아요. (70% 정도만)	음식을 가득 채우면 냉기순환이 원활하지 못해 온도유지가 잘 되지 않아요.
교차오염 방지	냉장고에 음식을 보관할 때 조리한 음식과 생식품을 구분하고, 뚜껑을 덮어 보관해요.	조리한 음식과 생식품을 같은 공간에 보관할 경우 생식품의 세균이 조리한 음식을 오염시킬 수 있어요.

부족한 비타민D를 보충하려면?

이달의 소식

- 성인 기준 1일 비타민D의 충분섭취량은 $10\mu\text{g}$, 9세 미만 $5\mu\text{g}$, 65세 이상 노인은 $15\mu\text{g}$ 입니다.
- 비타민D가 부족하면 만성피로, 우울감, 골다공증과 뼈 약화 등의 문제를 겪을 수 있습니다.
- 날이 춥고, 낮의 길이가 짧아지는 겨울일수록 충분한 비타민D의 섭취가 더욱 중요합니다!
- 부족한 비타민D는 햇빛을 자주 쬐거나, 식품 섭취를 통해 보충할 수 있습니다.

<하루 권장량을 섭취하려면?!>



- 고등어뿐만 아니라 참치, 정어리, 연어 등 붉은살 생선에는 특히 비타민D가 많습니다.
- 코다리, 멸치 등 햇볕에 말린 생선이나, 말린 버섯 등은 비타민D 함량이 더 높습니다.

우리학교 안심쿠킹

식혜



●재료 준비 (4인 기준)

- ◆ 백미 75g(밥 두 공기): 원하는 밥알의 양만큼 사용
- ◆ 생수 4L: 한 번 끓이기 때문에 정수물이 아니어도 됨
- ◆ 설탕 250g: 개인 취향에 따라 가감
- ◆ 엿기름가루 500g

●만들어 볼까요?

1. 밥을 고슬고슬하게 지은 후 식힌다.
2. 엿기름가루에 물을 부어 고루 섞고, 주무른 후 채반 또는 면보를 이용해 짜내 엿기름물을 거른다.
3. 전기밥솥에 1과 2, 그리고 설탕 50g을 넣고 보온 6~8시간 설정하여 돌린다.
(밥알이 미끄럽지 않고 꼬들하게 잘 말리면 발효 끝!)
4. 냄비에 옮겨 담고 센 불에서 팔팔 끓인다. 설탕을 넣어 단맛을 조절한다. 불을 끄고 식힌다.

▶ 취향에 따라 잣, 계피, 단호박 등을 넣어도 좋습니다!

흥미진진 식품 이야기

원리를 알고 먹으면 더 달콤한

식혜



엿기름(싹틔보리)

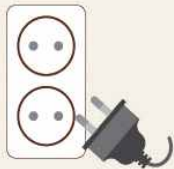
← 밥알 독 녹말 분해!

그래서 달아짐!!

냉장고를 부탁해!

청소 · 소독

냉장고 청소



• 냉장고 전원차단



• 식재료제거
• 선반을 분리하여 세척제로 세척·헹굼



• 성에 제거
• 흐르는 물로 내부 세척



• 스펀지에 세척제 묻혀 닦은 후 젖은 행주로 세제를 닦아 냄



• 마른 행주로 닦아 건조 선반을 넣은 후 소독제로 소독

Tip!!

* 냉장고 관리

• 고드름

- ① 냉동실 상부에 고드름이 생기면 ▶ 도어가 잘 닫혀있는지 확인
- ② 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
- ③ 냉장고 내 공기 순환 잘되도록 냉기 입출구가 막히지 않게 보관하고 뜨거운 음식은 반드시 식혀서 보관

• 고무패킹

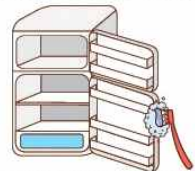
- ① 도어 사이 고무 패킹 주변에 이슬이 맺히면 ▶ 고무패킹 틈새가 벌어졌는지 확인
- ② 도어가 잘 닫혀 있다면 ▶ 도어 상부 고무 패킹 틈새로 냉기 새어 나오는 지 확인
- ③ 고무 패킹 빠져있는 경우 ▶ 손가락으로 고무패킹 꺾꾹 눌러 홈 안으로 밀착



Tip!!

* 냉장고 보관

- 보관 용량은 찬 공기 원활한 순환 위해 70% 이하 유지
- 대용량 제품 나누어 보관 시 제품명과 유통기한 반드시 표시
- 식재료는 유통기한 보이도록 진열
- 냉장고 문의 개폐는 신속하게 최소한으로 함



냉장고 소독

소독은 병의 감염이나 전염을 막기 위해 열·화학적품 등으로 병원성 세균을 죽이는 작업
기구 등 표면 위에 식품·먼지 등이 있는 경우 소독제 효과 떨어지므로 반드시 세척 후 소독



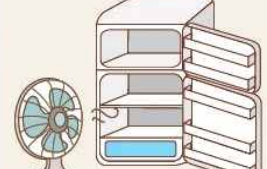
• 소독액 조제
2ℓ생수1통 +
유한락스10ml(뚜껑1개)



• 농도확인: 200ppm



• 소독: 분무기를 이용해 소독제를 뿌려 소독



• 건조: 소독액이 완전히 휘발되도록 건조 후 식재료를 넣는다.

주의사항

- 식품의약품안전처에서 식품첨가물로 인정한제품인지 확인
- 개봉된 원액은 소독력이 감소되므로 30일주기로 사용 중인 소독제 교체
- 소독액은 매일 제조하여 즉시 사용하고 남은 소독액 폐기
- 소독은 세척 후 실시하여야 하며, 소독 후 절단 작업 시행

나는 과연, 비만일까요?

이달의 소식

비만도 구하기

공식 : (실제체중 - 신장별 표준체중) / 신장별 표준체중 * 100

판정 : -20% 이상 : 매우 마름
 -20% 이상 ~ -10% 미만 : 마름, 체중 부족
 -10% 이상 ~ +10% 미만 : 건강 체중
 +10% 이상 ~ +20% 미만 : 체중 과다
 +20% 이상 : 비만

신장별 표준체중
 남자 : 키(m) × 키(m) × 22
 여자 : 키(m) × 키(m) × 21

- **비만**이란, 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라, 체내 지방이 많이 축적된 상태를 말합니다.
- 표준체중에 의한 자신의 **비만도**를 직접 구해볼까요?
 (*학교건강검사규칙에 의한 체질량지수(BMI) 비만도 차이가 있을 수 있습니다.)

<비만 예방을 위한 식품 선택 - **고열량·저영양** 식품을 식품안전나라에서 확인하세요!>



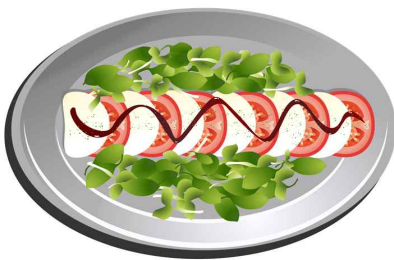
식품안전나라 ▶ 건강·영양 ▶ 고열량·저영양 식품 알람 서비스



QR코드를 통해 사이트에 들어갈 수 있어요!

우리학교 안심쿠킹

카프레제 샐러드



- **재료 준비** (4인 기준)
 리코타치즈 재료: 우유 300ml, 레몬즙 20ml, 소금 약간
 샐러드 재료: 토마토 1개, 양상추 1/8개, 주황 파프리카 1/4개, 새싹채소 약간 (좋아하는 채소로 자유롭게!)
 - **만들어 볼까요?**
 1. 우유에 소금을 약간 넣고 끓이다가, 끓기 시작하면 불을 끄고 레몬즙을 넣어 저어준다.
 2. 1이 몽글몽글해지면 면보에 짜서 유청을 걸러낸다.
 3. 면보에 싼 채로 통에 담은 뒤 무거운 물건으로 눌러 냉장고에 넣어둔다.
 4. 치즈가 굳으면 먹기 좋은 크기로 잘라, 토마토, 양상추, 파프리카 등 채소와 곁들여 먹는다.
- ▶ 샐러드 드레싱은 오리엔탈 드레싱을 추천합니다!

흥미진진 식품 이야기

피곤할 때 먹으면 좋은

카프레제 샐러드

이탈리아 카프레제섬
 사람들이 즐겨먹는 신선샐러드
 (냉토마토 + 냉모zzarella치즈)



토마토 색깔 성분

= lycopene (숙대가 먹는 붉은색이라는 뜻)

항산화 기능 → 노화방지, 피로 회복
 세포가 활성산소로 파괴되는 것을 막아줌

가정용 해섥 매뉴얼 - 조리흐름도

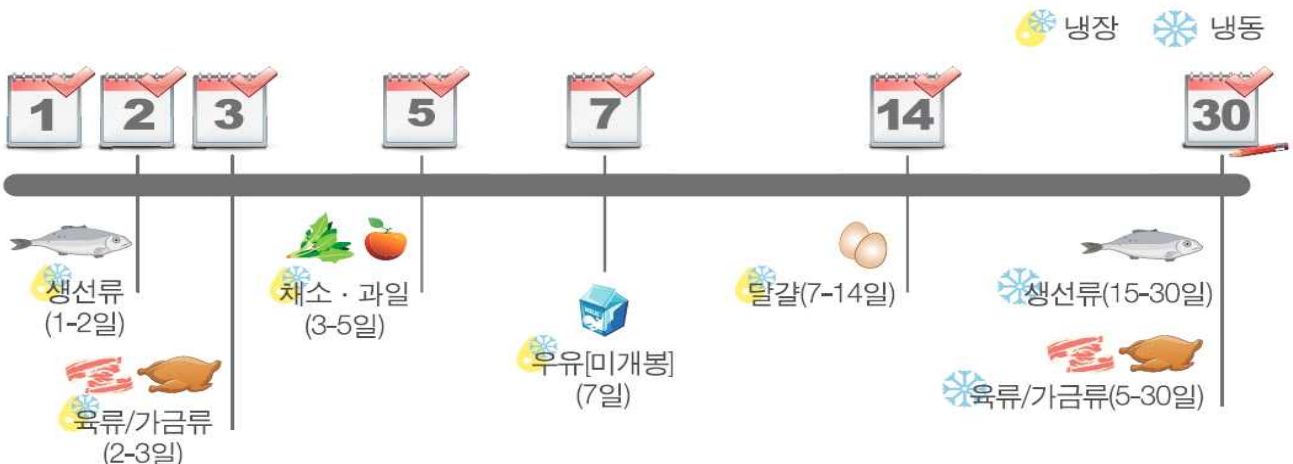


식품별 안전 보관 온도와 기간은?

1 식품별 안전 보관온도



2 식품별 안전 보관기간



영양성분표시, 함께 읽어볼까요?

이달의 소식

1단계

제품 앞면의 총 열량을 확인한다.



2단계

단위 내용량
(100g (1±), 1봉지 또는 1조각)을
확인한다.



3단계

내가 먹은 양과 비교해본다.



제품의 영양정보는
총 내용량당

제품에 함유된
영양성분의 명칭과
함량 확인

영양정보

총 내용량 200g
497kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 867mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

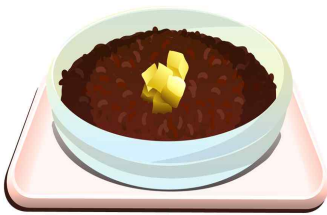
제품의 총 내용량은 200g
모두 섭취하면
열량은 497kcal

제품을 다 섭취하면,
나트륨 기준치(2,000mg)의
43%를 섭취하게 됨

% 1일 영양성분 기준치는
식품이 함유된 영양성분의 함량이
높은지, 낮은지 알려줄 뿐만
아니라 하루 식사에서 얼마나 많이
기여하는지도 확인할 수 있음

우리학교 안심쿠키

고구마 팔죽



●재료 준비 (4인 기준)

팔 200g, 물 2L, 고구마 1개(150~200g) 찹쌀가루 15g,
설탕 100g, 소금 50g

●만들어 볼까요?

1. 팔은 깨끗이 씻어, 물 4컵과 소금을 넣고 뚜껑을 열고
10분 정도 1차로 삶는다.
2. 1차 삶은 물은 버리고, 다시 물 6컵을 넣고 팔이 폭
무를 때까지 뚜껑 닫고 삶는다.
3. 팔의 1/4은 따로 건져두고, 나머지 팔은 으갠다.
4. 팔물에 각독선 고구마를 넣고 약불로 계속 끓인다.
5. 고구마가 익으면, 건져 둔 팔을 다시 넣고, 찹쌀가루
를 물에 개어 넣은 뒤, 설탕과 소금으로 간한다.

▶ 호두, 잣, 대추채 고명을 얹으면 더욱 좋습니다 ^^

흥미진진 식품 이야기

우리 민족 전통음식

팥죽

동지: 겨울 중 밤이 가장 긴~날



귀신을 물리치기 위해 먹음



‘새알심’은
나미만큼 넣어먹음

• 노로바이러스 식중독이란?



특징

- 노로바이러스에 오염된 음식물이나 물을 통해 사람에게 감염
- 영유아에서 성인까지 폭넓은 연령층에 발생하나 특히, 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람에게 위험
- 겨울철에 발생하지만 계절에 관계없이 연중 지속적으로 발생



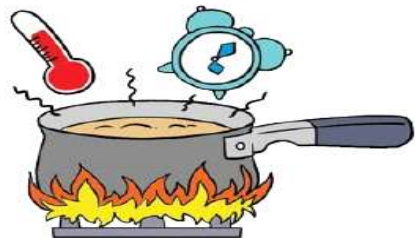
증상

- 감염 후 24~48시간 내에 설사, 구토, 발열, 복통을 일으킴. 통상 3일내에 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출



예방법

- 음식물이나 물은 85℃에서 1분 이상 충분히 가열한 후 섭취
- 외출 했다 돌아온 후, 식사전 반드시 손씻기
- 역성비누, 알코올 소독제는 충분한 소독 효과가 없으나, 염소소독제는 효과가 있음



노로바이러스감염 예방수칙!

★개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~

★채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.

★음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!

★환경 위생 관리

- 염소 : 장난감 등(200mg/L), 바닥·화장실(100mg/L), 토사물 등(5000mg/L)

- 가열 : 70℃에서 5분간 가열 또는 100℃에서 1분간 가열

★설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO

건강 간식, 어떻게 먹을까요?

이달의 소식

간식은 **식사로 충족시킬 수 없는 영양소를 보충**해줍니다. 또한 정서적 만족감을 주어 청소년기 생활에 중요한 역할을 합니다. 간식 섭취는 **1일 총열량의 10~20%**가 적당합니다. 식품군별 간식의 1회 섭취량을 참고하여 건강한 간식을 선택해봅시다.

※식품군별 간식의 1회 섭취량

과일 간식	바나나 중 1개, 오렌지 1개, 과일주스 1컵
어육류 간식	삶은 달걀 1-2개, 연두부(소포장) 1개
곡류 간식	찐감자 중 1개, 통밀식빵 1장, 씨리얼3/4컵
견과류 간식	호두 중 3개, 아몬드 18알, 땅콩 18알
유제품 간식	슬라이스 치즈 1.5장, 우유 1컵, 요플레 1개
채소 간식	토마토 소 2개, 오이 1개

예시

간식 1. 견과류와 채소류

견과류 한 줌 125kcal
채소스틱 1컵 20kcal



≈150kcal

간식 2. 곡류와 우유유제품류

찐감자 1개 91kcal
요플레 1개 103kcal



≈200kcal

간식 3. 과일류와 우유유제품류

바나나 1개 160kcal
우유 1컵 120kcal

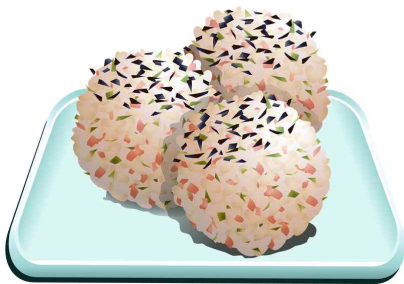


≈300kcal

※ 참고: 남자 청소년 간식(약 250~500kcal), 여자 청소년 간식 (약 200~400kcal)

우리학교 안심쿠킹

참치 주먹밥



●재료 준비 (4인 기준)

참치캔 1개(200g), 밥 4공기, 양파 ½개, 실과 2줄기, 검은깨, 소금, 후춧가루, 참기름 4T

●만들어 볼까요?

1. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. 실과는 송송 썰고, 검은깨 부수거나 가늘게 채 썬다.
2. 양파는 다진 다음 찬물에 담갔다가 물기를 꼭 짠다.
3. 볼에 밥, 양파, 실과, 참기름, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞은 다음 한입 크기로 만든다.

흥미진진 식품 이야기



두뇌에 좋은

참치

영어로는 tuna = '바라다'라는 어원

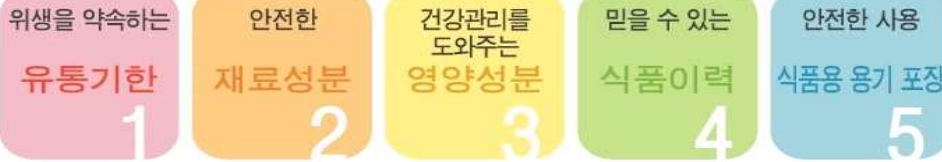


참치는 붉은살 생선

∴ 운동량이 많아서 산소 많이 필요

→ 근육 색소가 많이 들어있는것

식품안전표시 확인하세요!



1 유통기한 이렇게 확인하세요.



2 재료성분(원재료명 및 함량)이렇게 확인하세요.

• 원재료명: 전란액(계란·국산), 박설빙, 영양강화밀가루(소맥분(밀·미국산, 영양강화제), 소트는 부분경화유, 대두, 프락토올리고당, D-소르비톨액, 식물성유지, 우유, 전지방분말 1, 기타엿, 글리세린, 이셀지액발효주정, 커피산, 유화제, 산도조절제, 난황분, 카토신분말(계), 감시럽유, 과실주, 정제소금, 합성착향료(카스다드향, 비닐리향, 브랜디향, 팜추출물, 유화제, 베타카로틴, 알코올, 알코올, 폴리락트산, 카토신 0.06%, 올리고당 2.7%



일일섭취 허용량을 확인하세요.

- 어린이 기호식품품질인증 제품에는 다음과 같은 첨가물은 안됩니다.

녹색3호, 적색2호, 적색3호, 적색40호, 적색102호, 청색1호, 청색2호, 황색4호, 황색5호

3 영양성분 이렇게 확인하세요.



영양표시 제목

'영양성분' 또는 '영양정보'라고 적힌 표를 찾습니다.

표시영양소의 종류

영양성분으로는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨 함량이 표시되어 있습니다.

영양소의 함량

식품의 단위 중량 당 포함된 각 영양소들의 함량입니다.

영양성분		
1회분량 1봉지(30g) 총 10회 제공량(10봉지, 300g)		
1회분량 당 함량	%영양소기준치	
열량	150kcal	
탄수화물	17g	5%
당류	8g	
단백질	2g	3%
지방	8g	17%
포화지방	6g	38%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	1000mg	50%
%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

표시기준분량

식품의 단위 중량을 확인합니다.

%영양소기준치

1일 영양소 기준치에 대한 비율로, 하루에 먹어야 할 분량에 비해 얼마나 들어있는지를 쉽게 알 수 있습니다.

식품안전표시 확인하세요!

- | | | | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 위생을 약속하는
유통기한
1 | 안전한
재료성분
2 | 건강관리를 도와주는
영양성분
3 | 믿을 수 있는
식품이력
4 | 안전한 사용
식품용 용기 포장
5 |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|

4 식품이력추적제를 확인하세요.



농산물이력제

- 휴대전화 : 267+무선인터넷키
- 인터넷 : www.farm2table.kr (팜투테이블)
- 매장에 설치된 이력추적관리시스템을 통해 확인

쇠고기이력제

- 휴대전화 : 6626+무선인터넷키
- 인터넷 : www.mtrace.go.kr(쇠고기이력시스템)
- 매장에 설치된 터치스크린을 통해 확인

수산물이력제

- 인터넷 : www.fishtrace.go.kr(수산물이력조회)
- 매장에 비치된 모니터에서 바코드 스캔을 통해 확인

5 식품용 용기 포장 이렇게 확인하세요.

포장용기 올바른 사용법 확인으로 환경 호르몬의 유입을 예방하세요.

- | | | |
|--|------------------------|--|
| | 합성수지제 젖병류 | <ul style="list-style-type: none"> 사용 전 소독 (끓는 물 소독 시 2-3분, 젖꼭지 및 뚜껑은 30초) 분유는 전자레인지에 데우지 않습니다. |
| | 합성수지제 밀폐용기류 | <ul style="list-style-type: none"> 탄산음료 및 발효식품은 단기보관 전자레인지용 용기 표시 확인 후 사용(조리용 불가) (PP, PC : 전자레인지 사용가능) |
| | 레토르트 식품 용기 · 포장 | <ul style="list-style-type: none"> 제품에 표기된 조리방법 확인 후 조리 (전자레인지 종류에 따라 사용시간 달라짐) 조리시 안전 온도 - 110℃ |
| | 랩, 일회용장갑, 팩 | <ul style="list-style-type: none"> 100℃를 초과하지 않은 상태에서 사용 지방성분이 많은 식품은 직접 접촉되지 않게 한다. |
| | 유리, 도자기, 법랑제품 | <ul style="list-style-type: none"> 세척 시 부드럽게 닦아 긁힘이 없도록 한다. 유리제 지방기구는 사용용도 확인후 사용한다. (직화용, 오븐용, 전자레인지용, 열탕용 등) 납 및 카드뮴규격을 확인한다. |

