



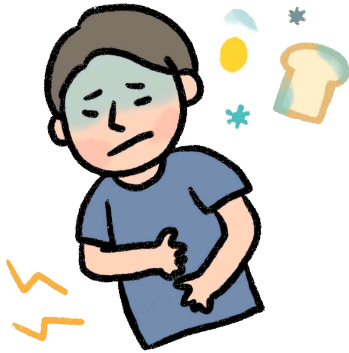
김제중앙 7월 영양소식

교무실 063-546-4851
행정실 063-546-4850
<http://www.kim-ja.es.kr>

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

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 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다.

여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

- 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

- 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 끓은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	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 기억해요.

식품을 올바르게 보관해요





식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 빠른 시일 내에 금방 섭취해야 하는 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 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 수분시킴으로써 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 먹을지도 몰라 / 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터

7월 학교급식 식단 안내

◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://kim-ja.es.kr/~중앙소식->식생활관소식->게시판>

◇ 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

◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 식단게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다.

◇ 본교는 **저탄소 환경급식 실천 학교**로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다.

◇ **파란색 메뉴는 학생들이 제출한 급식 소리함 반영 메뉴**입니다.

7/1 Mon 생일밥상	7/2 Tue	7/3 Wed 저탄소밥상	7/4 Thu	7/5 Fri
*친환경차수수밥 투움바파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) *복어포미역국(9) *육살스테이크&채소구이(5.6.10.12.13.16) *청경채무침 *배추김치(9) 생일축하쌀과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.6/34.2/168.0/2.4	영양잡곡밥 굴림만두완탕(1.5.6.8.10.15.16.18) 안동식매콤순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 매콤가지볶음(5.6) *고추잡채&꽃빵(1.5.6.10.13.18) *배추김치(9) 유산균포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.8/30.5/137.2/8.3	곤드레나물밥/양념장(5.6) 도토리묵냉국(5.6.9.16) *계란찜(1.2.9) *어묵볶음(1.5.6.13) 단호박치즈크로켓(1.5.6) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.8/18.8/145.3/3.1	영양잡곡밥 *콩나물김치국(5.6.9) *참나물무침 *햄감자볶음(1.2.5.6.10.15.16) 청양홍불고기(5.6.10.13.18) *고구마줄기김치(9.13) 참쌀떡(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.8/27.7/100.1/2.5	통밀밥(6) *시금치된장국(5.6) *두부조림(5.6) *오이부추무침(5.6.13) *치킨까스와토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18) *배추김치(9) *머스크에론 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.0/22.7/100.7/2.9
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
검정약쌀밥 *낙지연포탕(18) 동파옥/청경채찜(5.6.10.13.18) *근대된장무침(5.6) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.12) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.1/37.2/151.4/3.3	영양잡곡밥 *순두부백탕(5) *실파김치무침 *오리주물럭(5.6.13) *두부구이/양념장(5.6) *배추김치(9) 옥수수버터구이(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.3/32.7/114.3/5.2	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) *미소된장국(5.6) *후루룩떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17) *고구마야채튀김(5.6) *배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/18.9/104.0/2.5	영양잡곡밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) *콩나물무침(5) 로제분모자찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 온두부/김치볶음(5.6.9.13) *열무김치(9) *골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.6/29.8/190.3/3.4	통밀밥(6) *부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 메추리알근약장조림(1.5.6.13) *진미채조림(1.5.6.13.17) 가자미까스/감귤타르소스(1.5.6.13) *배추김치(9) 납작복숭아허니그린티(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.4/28.9/129.3/2.9
7/15 Mon 초복	7/16 Tue 저탄소밥상	7/17 Wed 일본밥상	7/18 Thu	7/19 Fri
*친환경찰기장밥 *닭다리삼계탕(15) *아삭이고추쌈장무침(5.6) *오징어김치전(1.5.6.9.17) 에그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) *수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.3/31.6/125.2/3.3	영양잡곡밥 *건파래볶음(13) *낙지떡볶음(5.6.13) *버섯늘개탕 *계란말이(1.5) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.4/29.9/168.0/4.6	후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 냉메밀소바(3.5.6.7.13.18) 도넛초밥(1.2.5.6) 오코노미야끼(1.5.6.7.10.12.13.17.18) *배추김치(9) 하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 819.6/23.8/146.0/3.1	영양잡곡밥 *실파계란국(1) 병어감자조림(5.6.13) *잔멸치볶음(1.4.5.13) 활짝핀 떡갈비(5.6.10.15.16.18) *배추김치(9) 달달한토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.2/22.2/114.2/2.3	통밀밥(6) *청국장찌개(5.9.10) *콩나물들깨무침(5) *김치제육볶음(5.6.9.10.13) *알타리김치(9) *우유미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.4/35.2/153.3/3.7
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed	7/25 Thu 중복	7/26 Fri 방학식
차조밥 *오징어무국(9.13.17) *숙주미나리무침 베이컨스크램블에그(1.2.10) 멘치카츠/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) *배추김치(9) 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.8/29.2/115.8/2.7	영양잡곡밥 한우샤브국(16) *시금치된장무침(5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) 부들어묵볶음(1.5.6) *도시락김 *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.1/31.3/81.2/2.2	*친환경서리태파쇄밥(5) *육개장(1.13.16) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 팽이버섯오물렛(1.2.5.6.10.15.16) 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) *배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.8/30.5/299.7/4.3	영양잡곡밥 오이냉국(13) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 브로콜리새송이볶음(5) 간장마늘치킨(1.5.6.13.15.18) *배추김치(9) 백도복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.6/37.6/62.3/2.1	참치마요주먹밥(1.5) 냉국수(1.5.6.13.16) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18) 오이탕탕이(13) *배추김치(9) *수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 734.3/19.0/93.6/3.1