



2024. 7~8월 영양소식

Nutrition news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김신철
편집인 : 교 감 이광원
역은이 : 영양교사 노시영
영양상담실 : 442-6387

식중독을 조심해요

식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 좋지 않은 미생물이나 유독물질에 의해 발생하는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.

여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱 더 조심해야 합니다.



식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	달걀 식중독의 원인 달걀껍데기에 묻은 오염물질에 등에 의해 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 여름철 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요.
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 끓은 상처 음식을 적절히 냉장보관해야 하며, 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

어떻게 예방할까요?

* 식중독 예방 3가지 수칙!!

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 마시는 물은 끓여 먹기

* 식품을 올바르게 보관해요

- 식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기 만큼 중요한 것은 바로 식품을 올바르게 보관하는 것이예요.

보관장소	식품	특징
냉장실	달걀, 우유 육류, 어패류	냉장식품 이른 시일 내에 금방 먹을 음식
냉동실	냉동식품, 육류, 어패류	냉동식품 시간을 두고 나중에 먹을 음식
실온	라면, 쌀, 식용유 감자, 바나나	

8월 학교급식 식단 안내

8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri 저탄소환경급식
친환경쌀밥 쇠고기미역국(5,6,9,16) 친환경콩나물볶음(5) 로제떡볶이 (1,2,5,6,10,12,13,15,16) 뼈없는닭바베큐구이 (1,2,5,6,12,13,15) 배추김치(9)/포도주스(13) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.9/28.0/230.6/2.8	친환경혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5,9,10) 멸치견과류조림(5,6,9,13,14) 고사리나물(5,6) 오리파채불고기(5,6,13,18) 깍두기(9) 망고코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.8/23.1/203.1/3.5	한우콩나물밥/양념장(5,6,13,16) 팽이버섯된장국(5,6,9) 돼지야채불고기(5,6,10,13) 찰도그를/케첩 (1,2,5,6,10,12,15,16,18) 배추겉절이(9,13) 열무김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/29.5/278.9/3.2	친환경홍미밥 뼈없는감자탕(2,5,6,9,10,13) 메추리알우렁어묵조림(1,5,6,13) 숙주미나리무침 허브치킨구이&무쌈 (1,2,5,6,12,13,15) 배추김치(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.0/29.7/200.5/2.7	친환경발아현미밥 해물감자수제비국(1,5,6,9,17,18) 마파두부(5,6,10,12,13,18) 오이무침(5,6,13) 삼차순살데리야끼구이(5,6,13) 배추김치(9) 골드파인애플 오레오마카롱(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.9/22.5/176.5/3.3
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri 저탄소환경급식
우리밀밥(6) 황태콩나물국(5,9) 취나물무침(5,6) 돼지고기오징어볶음 (5,6,10,13,17) 햄계란전(1,2,5,6,10,15,16) 배추김치(9)/친환경오이소스 오렌지당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/28.5/195.7/3.1	친환경정장쌀밥 쇠고기무국(9,16) 치즈닭갈비(2,5,6,13,15) 홍진미채조림(1,5,6,13,17) 열대과일샐러드(1,2,5,6) 배추김치(9) 초코도넛(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/26.7/200.8/2.3	새우볶음밥 (1,2,5,6,8,9,10,13,16,18) 해물짬뽕국(5,6,9,10,13,17,18) 짜장소스(2,5,6,10,13,16) 오븐등심돈카츠&소스 (1,2,5,6,10,12,16) 배추김치(9)/단무지무침 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/23.6/203.1/2.8	친환경기장밥 차돌박이청국장찌개(5,6,9,16) 비빔만두(1,5,6,10,13,16,18) 소시지야채볶음 (2,5,6,10,13,15,16,18) 배추김치(9) 사과바나나요거트(2) 친환경거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/22.6/304.4/4.2	친환경보리밥 어묵국(1,5,6,9) 순살고등어김치찜(5,6,7,9,13) 친환경콩나물무침(5) 달걀스크램블(1,2,13) 모짜렐라치즈볼(1,2,5,6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/27.7/244.7/2.6



7월 학교급식 식단 안내



7/1 Mon 친환경발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 부추무침(5.6.13) 닭고기김치볶음(5.6.9.13.15) 떡갈비(1.5.6.10.13.16) 깍두기(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.3/21.9/176.7/2.9	7/2 Tue 우리밀밥(6) 차돌박이청국장찌개(5.6.9.16) 돼지야채불고기(5.6.10.13) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 친환경콩나물볶음(5) 배추김치(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.9/28.5/247.7/3.1	7/3 Wed 수다날 친환경잡쌀현미밥 쌀국수(5.6.9.15.16.18) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 포테이토오징어링&소스(1.2.5.6.17) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 친환경오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.7/27.7/256.8/3.4	7/4 Thu 친환경검정쌀밥 황태무국(1.5.9) 취나물무침(5.6) 돼지고기찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 토마토파스타(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 유기농과채주스(13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.0/26.6/181.2/3.2	7/5 Fri 저탄소환경급식 친환경기장밥 아욱유부된장국(5.6.9) 오이무침(5.6.13) 오징어김치전(5.6.9.17) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 깍두기(9) 친환경방울토마토(12) 블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.2/19.7/344.6/2.1
7/8 Mon 친환경보리밥 사골조랭이떡국(1.9.16) 찐만두(5.6.10.16.18) 고추장오븐닭구이(1.2.5.6.12.13.15) 무생채(9.13) 배추김치(9) 초코바움쿠펜(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.4/25.7/135.5/3.4	7/9 Tue 친환경차수수밥 꽃게해물국(5.6.8.9.13.17) 목살오향장육(5.6.10.12.13) 온두부/김치볶음(5.6.9.13) 깍두기(9) 오렌지당근주스(13) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.6/26.8/189.0/3.2	7/10 Wed 수다날 오프라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 참치김치찌개(5.9) 오이부추무침(5.6.13) 오리훈제채소볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 말기마카롱(1.2) 친환경오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.2/27.5/216.5/4.0	7/11 Thu 친환경잡쌀현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.9) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 복숭아주스(11.13) 골드파인애플 김부각(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/26.3/200.3/3.9	7/12 Fri 저탄소환경급식 친환경혼합잡곡밥(5) 국수장국(1.5.6.9) 순살고등어김치찜(5.6.7.9.13) 달고기두부전(1.5.6.12) 배추김치(9) 사과당근요구르트(2) 친환경오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.2/32.7/319.9/3.6
7/15 Mon 초복 친환경홍미밥 영양닭곰탕(9.15) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 친환경콩나물볶음(5) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/24.7/208.0/3.7	7/16 Tue 친환경발아현미밥 한우우거지된장국(5.6.9.13.16) 감자채볶음 고사리나물(5.6) 미트볼크림파스타(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 유기농사과비트주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/21.2/267.7/2.9	7/17 Wed 제헌절 짜장면(2.5.6.10.13.16) 황태콩나물국(5.9) 단무지무침 순살파닭(1.2.4.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 바나나우유(2) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.7/23.9/290.9/2.3	7/18 Thu 우리밀밥(6) 바지락순두부찌개(5.6.9.10.13.16.17.18) 숙주미나리무침 돼지등갈비바베큐조림(1.2.5.6.10.12.13) 가지라자나(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) / 골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/27.8/222.1/3.3	7/19 Fri 저탄소환경급식 친환경검정쌀밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 떡볶이(1.5.6.13.16) 야채튀김(1.5.6.18) 순살갈치구이(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 골드파인애플 친환경오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.0/20.7/210.3/2.5
7/22 Mon 저탄소환경급식 친환경기장밥 육개장(채식)(5.6.9.13) 브로콜리초회(5.6.13) 버섯잡채(1.5.6.10.13) 갈릭치즈먹물피자(2.5.6.17) 삼치순살데리야끼구이(5.6.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.7/21.0/330.5/2.9	7/23 Tue 친환경보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 부추무침(5.6.13) 오리야채불고기(5.6.13) 파래김자반볶음(5.13) 배추김치(9) 사과당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/19.8/156.7/2.5	7/24 Wed 수다날 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 쇠고기무국(9.16) 오븐등심돈카츠&소스(1.2.5.6.10.12.16) 양배추참깨소스샐러드(1.5.12.13) 깍두기(9)/크림아이스떡(2.6) 친환경오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/17.6/215.0/3.2	7/25 Thu 중복 전복닭죽(15.18) 어묵국(1.5.6.9) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 친환경콩나물무침(5) 한우찹스테이크(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 망고슬러쉬(2) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/26.7/259.0/3.3	7/26 Fri

- ◇ 영양 및 원산지 안내 : <http://www.ksbs.es.kr> → 알림마당 → 식생활관 → 급식게시판
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣
- ◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 합니다
- ◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 주2회 이상 과일, 채소스틱을 이용한 자율배식대를 제공하고 있습니다.