



벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다. 즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양 정보가 우리에게 도움이 될까요?

선생님과 함께 알아보시다.

## 식중독을 조심해요



### ◆ 식중독은 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독 물질에 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 굵은 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 먹기**만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 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 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
 감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다.
 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 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처: 내일은 못 먹을지도 몰라/ 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터  
소식지 출처: 참샘스쿨



# 7월 학교급식 식단 안내



7/1 <b>Mon</b>	7/2 <b>Tue</b>	7/3 <b>Wed</b> 수다날	7/4 <b>Thu</b>	7/5 <b>Fri</b>	
<p>친환경녹미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 한우불고기(5.6.13.16) 알감자버터구이(2.5.13) 깻잎순볶음(5.6) 열무김치(9) 크림치즈바우쿰헨 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/30.8/243.2/5.1</p>	<p>친환경경정쌀밥 중합어묵국(1.5.6) 순살닭갈비(5.6.13.15) 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 진미채조림(5.6.13.17) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/36.8/168.6/2.6</p>	<p>새우계란볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16) 얼갈이배추된장국(5.6) 수제돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 골뱅이채소우침(5.6.13) 깍두기(9) 아이스초코(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/32.4/278.2/2.8</p>	<p>친환경찰기장밥 맑은콩나물국(5.9) 오리주물럭(5.6.13) 두부간장조림(5.6.13) 청경채우침(5.6) 배추김치(9) 핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.9/26.7/232.3/3.6</p>	<p>친환경차조밥 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) 삼겹살마늘구이(10) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 무말랭이우침(5.6) 배추김치(9) 블루베리요거트(수제) (2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/29.1/178.8/3.1</p>	
7/8 <b>Mon</b>	7/9 <b>Tue</b>	7/10 <b>Wed</b> 수다날	7/11 <b>Thu</b>	7/12 <b>Fri</b>	
<p>친환경홍미쌀밥 실파계란국(1.9) 돼지목살참스테이크 (5.6.10.12.13.16) 연어구이/애플사워크림 소스(2.5.12.13) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 삼색경단(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.8/29.9/172.6/3.0</p>	<p>친환경찰현미밥 한우미역국(5.6.16) 간장짬뽕(5.6.13.15) 관풍새우 (1.2.5.6.9.12.13.16) 콩나물우침(5) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/31.1/112.4/2.5</p>	<p>김가루밥(추억의도시락) 우리콩청국장찌개 (5.9.10) 소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 하트뮤즐리말치볶음 (5.6.13) 계란프라이(1.5) 김치볶음(5.9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.2/30.2/206.0/3.5</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 한우샤브국(5.6.16) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 텐더치킨도피아 (1.2.5.6.13.15.18) 고추장매실장아찌 깍두기(9) 복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.1/31.7/141.2/3.1</p>	<p>친환경우리밀밥(6) 우리쌀국수(1.5.6) 콩고기마파두부 (1.5.6.13.18) 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 숙주미나리우침 배추김치(9) 초코링도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/24.5/169.2/3.7</p>	
7/15 <b>Mon</b>	7/16 <b>Tue</b>	7/17 <b>Wed</b> 수다날	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b>	
<p>친환경찰보리밥 닭다리상계탕(15) 두부미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 해물콩나물찜 (5.6.9.13.17) 오이깍두기(9.13) 배추김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.0/38.4/75.3/2.7</p>	<p>친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9) 달걀돈육장조림 (1.5.6.10.13) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 건파래볶음(5.13) 열무김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.5/29.7/222.6/3.4</p>	<p>날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 크림스프 (2.5.6.13.15.16) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 열대과일/리치드레싱 깍두기(9) 마늘바게트(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.0/16.6/99.5/1.5</p>	<p>친환경귀리밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 돼지고기볶음(5.6.10.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 무채장아찌 열무김치(9) 군산밀버터쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/24.7/80.1/2.4</p>	<p>친환경경정쌀밥 마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 오리훈제/우쌈(1.5.6.13) 명엽채조림(5.6.13) 부추무침(5.6) 배추김치(9) 구슬아이스(레인보우)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.1/28.4/147.0/4.7</p>	
<p>◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇ * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/패루산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다량어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용</p>		<p>◇ 알레르기 정보 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.갯</p>		<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://school.jbedu.kr/kshin">http://school.jbedu.kr/kshin</a> → 신홍소식 → 학교급식 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있으며 보리차를 끓여 제공하고 있습니다. ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p>	