



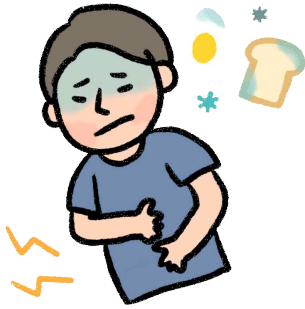
7월 식단 및 위생·영양소식지

스스로 서고
더불어 사는
행복한 교육공동체

벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다.
즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양 정
보가 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 식
중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

◆ 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타
납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등
의 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 충
분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수
칙을 기억해요.

식품을 올바르게 보관해요

식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위
해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은
바로 식품을 올바르게 보관하는 것입니다.





달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금
방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉
동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두
고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니
다. 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 열
기로 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 촉촉한 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 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
<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) 크림치즈바우쿠헨 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/30.8/243.2/5.1</p>	<p>친환경검정쌀밥 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) 골뱅이채소무침(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) 청경채무침(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) 무말랭이무침(5.6) 배추김치(9) 블루베리요거트(수제) (2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/29.1/178.8/3.1</p>
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
<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) 관동새우 (1.2.5.6.9.12.13.16) 콩나물무침(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) 숙주미나리무침 배추김치(9) 초코링도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/24.5/169.2/3.7</p>
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
<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>친환경검정쌀밥 마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 오리훈제/무쌈(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/페루산 * 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.잣</p>	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://school.jbedu.kr/kshin→ 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>	