



7월 영양 소식

군산대학교 2025

날짜(2025. 7. 1)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

손씻기의 중요성

손씻기 중요성!



손은 왜 씻어야 할까요?

우리 손에 있는 세균 한 마리는 10분에 한번씩 분열, 한 시간 후에는 64마리, 세 시간 후에는 무려 260,000마리로 번식 가능합니다.

우리 손은 끊임없이 무언가를 만지며 각종 유해세균에 노출되고 이로 인해 질병이 유발 됩니다.

우리가 자주 걸리는 질병인 독감, 눈병, 식중독 그리고 전 세계를 공포로 몰아넣은 신종플루는 손 씻기만으로 충분히 예방이 가능합니다.

세균이 많은 곳



씻는 조건	방 법	균수(마리)		제거율(%)
		씻기 전	씻은 후	
수돗물	달아 놓은 물	4,400	1,600	63.6
	흐르는 물	40,000	4,800	88.0
뜨거운 물	달아 놓은 물	5,700	750	86.8
	흐르는 물	3,500	58	98.3
비누사용 수돗물	흐르는 물(간단히)	849	54	93.6
	흐르는 물(철저히)	3,500	8	99.8

출처 식품의약품안전처

언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전

올바른 손씻기 순서



1 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다



2 손바닥을 마주하고 깎지 껴서 닦는다



3 손바닥으로 다른 손의 손등을 닦는다



4 손가락을 돌려 닦는다



5 손뼉을 세워 다른 손바닥에 마찰하듯이 닦는다



6 흐르는 물에 비누거품을 제거한다



7 종이타월로 물기를 닦는다



8 종이타월로 수도꼭지를 잠근다



"1830 손 씻기 운동"

(하루 8번 30초씩 손 씻기)

- 당신의 건강을 지켜 드립니다.
- 개인 질병의 90%는 예방 할 수 있습니다.
- 민병의 시작은 손!

건강의 시작은 "1830 손 씻기 운동" 실천!

손을 비비삼

손을 비누로 비벼요 30초 이상



올바른 손씻기 6단계



2025년 7월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)

7월 학교급식 안내 (중식)

		2025-07-01 (화)	2025-07-02 (수)	2025-07-03 (목)	2025-07-04 (금)
중식		기장밥 소고기무국5. 16 돼지갈비바베큐구이5. 6. 10. 12. 13. 18 타코야끼1. 2. 5. 6. 13 더덕양념구이5. 6. 13 배추김치9 레모나젤리정답만보여 *에너지/단백질/칼슘/철 835.3/23.7/95.7/2.8	새우볶음밥1. 2. 5. 6. 9. 10. 13. 15. 16. 18 팽이버섯미소된장국5. 6 갈치감자조림5. 6. 13 꿔바로우탕수육1. 5. 6. 10 배추김치9 짜장소스5. 6. 10. 13. 16 음료빔피쿨-자두맛 *에너지/단백질/칼슘/ 철 840.4/33.1/203.6/2.7	건파래주먹밥1. 2. 5. 6. 9. 13. 16. 18 어묵우동국1. 2. 5. 6. 7. 9. 13. 18 수제왕돈까스/소스1. 2. . 5. 6. 10. 12. 13. 16 배추김치9 딸기아이스캔디1. 2. 5 그린샐러드1. 2. 5. 6 로제떡볶이1. 2. 5. 6. 10 . 12. 13. 15. 16 *에너지/단백질/칼슘/ 철 931.8/35.9/259.2/2.8	수수밥 물갈비/당면사리5. 10 비빔만두1. 5. 6. 10. 13. 16. 18 연탄오리돈불고기 골소스가지볶음5. 6. 13 . 18 배추김치9 음료비타한라봉주스13 *에너지/단백질/칼슘/ 철 830.4/27.7/96.3/4.0
	2025-07-07 (월)	2025-07-08 (화)	2025-07-09 (수)	2025-07-10 (목)	2025-07-11 (금)
중식	찰보리밥 소고기미역국16 잔멸치젓조림5. 6 오리주물럭5. 6. 13 비엔나치즈그라탕1. 2. 5. 6. . 10. 12. 13. 15. 16 배추김치9 아이스슈1. 2. 5. 6 *에너지/단백질/칼슘/철 884.1/43.6/176.4/4.7	검정쌀밥 돼지고기김치찌개5. 9. 10 낙지볶음/소면5. 6. 13 닭봉바베큐구이5. 6. 12. 1 3. 15. 18 고구마줄기김치 깍두기9 과일멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 866.1/52.9/142.5/4.2	콩나물밥/부추양념장5 . 6. 16 아욱된장국5. 6 왕만두찜1. 5. 6. 10. 16. 18 순살파닭2. 5. 6. 12. 13. 15 갯김치9 무생채 아망추아이스티망고11 *에너지/단백질/칼슘/ 철 867.6/37.7/232.8/4.3	차조밥 한우떡국1. 16 졸면무침5. 6. 13 파채무침5. 6 삼겹살오븐구이10 배추김치9 상추쌈/쌈장5. 6. 13 샤인머스켓주스 *에너지/단백질/칼슘/ 철 998.1/33.0/134.8/3.1	혼합잡곡밥5 국수장국1. 5. 6. 9 느타리콩나물무침5 돈육주꾸미볶음5. 6. 10. . 13 부추달걀말이1. 5 배추김치9 구슬톡톡아이스크림1. 2. 5 *에너지/단백질/칼슘/ 철 887.1/43.0/212.9/3.7
	2025-07-14 (월)	2025-07-15 (화)	2025-07-16 (수)	2025-07-17 (목)	2025-07-18 (금)
중식	수수밥 모듬햄찌개1. 2. 5. 6. 9. 10. 15. 16 순살찜닭5. 6. 13. 15. 18 치커리상추겉절이/오리엔 탈5. 6. 13 데리야끼멘츠카츠1. 5. 6. 1 0 배추김치9 요거톡크런치2 *에너지/단백질/칼슘/철 973.0/39.3/177.6/3.3	귀리밥 호박잎우렁된장국5. 6 돼지고기수육5. 6. 9. 10 무말랭이무침5. 6. 13 배추김치9 크루키1. 2. 5. 6 뽕로로요구르트2 상추쌈/쌈장5. 6. 13 *에너지/단백질/칼슘/철 951.5/43.4/304.3/5.7	카레라이스2. 5. 6. 10. 1 2. 13. 15. 16. 18 김치콩나물국5. 9 치즈돈까스1. 2. 5. 6. 10 고들빼기김치9 배추김치9 웃담플레인요구르트2 양상추샐러드/흑임자 드레싱1. 5. 12 *에너지/단백질/칼슘/ 철 795.9/33.9/214.3/2.8	찰보리밥 동태두부찌개5. 6. 9 고구마줄기잔멸치조림 5. 6. 13 닭채소볶음5. 6. 13. 15 배추김치9 레드벨벳쿠키친환경1. 2. 4. 5. 6 알감자버터구이2. 13 *에너지/단백질/칼슘/ 철 858.6/41.8/183.0/4.2	기장밥 닭다리삼계탕15 가래떡매운갈비찜5. 6. 10. 13 미역줄기팽이버섯볶음 5 찰도그롤2. 5. 6. 10. 12. 15 배추김치9 과일수박 *에너지/단백질/칼슘/ 철 939.9/43.8/143.0/2.8
	2025-07-21 (월)				
중식	건파래주먹밥1. 2. 5. 6. 9. 1 3. 16. 18 냉메밀국수3. 5. 6. 13 카페레제샐러드2. 12. 13 닭다리장각오븐구이2. 5. 6. . 12. 13. 15. 16. 18 배추김치9 복숭아허니그린티5. 11 까르보나라떡볶이2. 5. 9. 1 0. 13 *에너지/단백질/칼슘/철 963.2/37.1/294.3/3.6	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇ 군산동고등학교 홈페이지 → 참여마당 → 이달의식단 → 급식게시판			◇알레르기정보 1. 난류2. 우유3. 메밀4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지 고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ☺
					