



## 미세먼지에 대해 알아보아요

**미세먼지**는 머리카락 굵기의 약1/7정도(직경 10 $\mu$ m 이하)로 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지입니다. 주로 석탄·석유 등의 화석연료를 태울 때나 공장·자동차 등의 배출가스로부터 발생합니다. **공기 중에 떠다니는 미세먼지는** 호흡을 통해 우리 몸에 들어오기 쉬워, **기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기 질환을 유발**하므로 주의해야 합니다.



※ 민감군 : 어린이, 노인, 천식같은 폐질환 및 심장질환을 앓고 있는 어른



## 조리 중 미세먼지가 끼치는 영향

주방에 있는 환풍기를 켜는 것은 단순히 음식 냄새를 빼기 위한 것이라고 생각 할 것입니다. 그런데 요리를 하면 냄새뿐만 아니라 미세먼지까지 만들어진다는 사실!! 조리 중 음식을 태우거나 기름을 많이 쓰는 요리를 하게 되면 우리 몸에 유해한 화학물질이 함유된 기름입자가 공중으로 뜨게 됩니다. 이로 인해 실내 미세먼지 농도가 높아지는 것입니다. 이 때 발생한 미세먼지는 폐혈관에 직접 침투해 염증이나 혈전을 유발하기도 하므로 주의하여야 합니다.

실내 조리 시 미세먼지 농도(단위:  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )

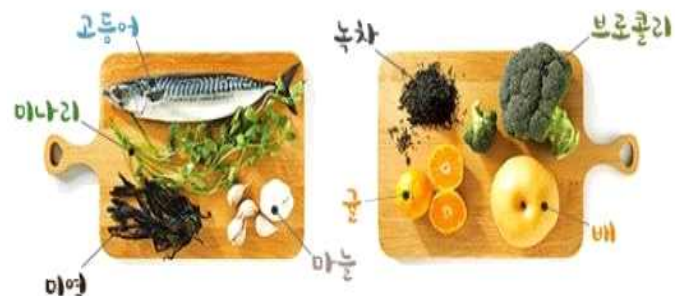
\*81 $\mu\text{g}/\text{m}^3$  이상은 미세먼지 예보 등급 '나쁨'에 해당

	조리재료 (조리법)	환풍기 가동여부	미세먼지 (PM10)	초미세먼지 (PM2.5)
	고등어 구이	× ○	2,530 241	2,290 234
	삼겹살 구이	× ○	1,580 129	1,360 112
	계란 프라이	× ○	1,160 71	1,130 64
	볶음밥	× ○	201 41	183 40
	돈가스	× ○	181 130	172 127



## 미세먼지를 예방하려면

1. 매일 아침마다 일기예보 확인하기
2. 외출 시 꼭 마스크를 착용하기
3. 외출 후에는 반드시 씻기
4. 물을 충분히 마시기(성인 기준 하루 2L 이상)
5. 비타민과 섬유질 충분히 섭취하기  
☞ 우리 몸의 면역력을 높여 염증질환 예방
6. 조리할 때 반드시 환기시키기





## 4월 학교급식 식단 안내



### ◇ 교통초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

\* 쌀, 찰쌀: 남원시 친환경쌀  
(작곡: 국내산 유기농, 2021년산)  
\* 콩: 국내산  
(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부: 국내산 Non-GMO콩 사용)  
\* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산  
\* 쇠고기: 국내 한우  
\* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산  
\* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산  
\* 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입산  
\* 명태: 수입산, 다랑어: 원양산  
\* 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산)  
\* 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자  
**'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.**

4/1 Fri

김밥볶음밥  
(5.6,10,13,15.)  
종합어묵국(1.5,6,13,18.)  
애호박 버섯볶음(5.9,13.)  
새우튀김과 머스터드소스  
(1.5,6,9,13.)  
배추김치(9.13.)  
석류 주스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
585.7/18.5/151.6/3.5

4/4 Mon

친환경 현미밥  
콩나물국(5.13.)  
가지굴소스볶음(5.6,18.)  
진미채볶음(1.5,6,13,17.)  
돼지간장불고기  
(5.6,10,13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
625.7/35.9/84/3

4/5 Tue

친환경 구더밥  
부대찌개(5.6,9,10,13,15.)  
감자채볶음(5.6.)  
수제치킨가스  
(1.2,5,6,12,13,15.)  
참나물초무침(5.6,13.)  
무생채(배)(5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
624.2/37.2/136.1/4.5

4/6 Wed

친환경 가장밥  
쇠고기육개장(5.16.)  
돼지고기 새송이조림  
(1.5,6,13.)  
건파래 볶음(5.)  
녹두전(1.2,5,6,10.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
553.4/35.5/117.1/5.6

4/7 Thu

친환경 흑미밥  
순두부찌개(5.9,10,13.)  
도토리묵무침(5.6,13.)  
치즈돈가스(1.2,5,6,10.)  
배추김치(9.13.)  
우리쌀 진달래 떡(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
597.2/30.2/241.4/3.6

4/8 Fri

친환경 잡곡밥(5.)  
아욱된장국(5.6,13.)  
닭날개조림(5.6,13,15.)  
도라지 오이무침(5.6,13.)  
순살조기구이(5.6.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
641/35/244.7/4.5

4/11 Mon

친환경 차수수밥  
표고버섯미역국(13.)  
돼지불고기(5.6,10,13.)  
채소달걀말이(1.5.)  
머위순된장무침(9.13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
565.7/31.7/314.7/4.3

4/12 Tue

친환경 찰보리밥  
근대된장국(5.6,9,13.)  
오향장유/무쌈(10.)  
상추사과무침(13.)  
미역줄기맛살볶음(5.6,13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
582.8/35.5/143.5/4.8

4/13 Wed

친환경 차조밥  
소고기 무국(5.13,16.)  
캔콩치무조림(13.)  
유채된장무침(5.6.)  
미트볼볶음  
(1.2,5,6,10,13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
588.7/30.5/224.4/4.6

4/14 Thu

친환경 발아현미밥  
들깨감자수제미국(5.6,13.)  
숙주마리무침  
순살 닭갈비(5.6,13,15.)  
오징어 부추전  
(5.6,13,16,17.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
651.8/46/167.2/3.6

4/15 Fri

친환경 울무밥  
떡만두국(1.5,6,10,13,16.)  
잔멸치전과볶음  
(5.13,14,19.)  
깻잎순볶음  
삼치테리야끼구이  
(2.5,6,13.)  
배추김치(9.13.)  
오렌지  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
660.7/28.8/236.7/3.5

4/18 Mon

친환경 찰보리밥  
참치김치찌개(5.9,13.)  
감자채볶음(5.6.)  
마늘종 건새우볶음  
(5.6,9,13.)  
수제 함박스테이크  
(1.2,5,6,10,12,13,16.)  
직접담근백김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
572.3/35.7/392.8/5.3

4/19 Tue

친환경 흑미밥  
오징어미국(13,17.)  
돈육매추리알장조림  
(1.5,6,10,13.)  
칼더묵 무침(2.5,13.)  
양념치킨(5.6,12,15.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
586.4/56.1/122/3.8

4/20 Wed

친환경 귀리밥  
순두부된장국(5.6,13.)  
달걀찜(1.5,6,13.)  
시금치무침(5.6.)  
술불양념 돼지불고기  
(5.6,10,12,13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
652.6/38/200.1/6.4

4/21 Thu

친환경 가장밥  
소고기 샤브샤브국(16.)  
닭봉조림(5.6,12,13,15.)  
오이 돌나물무침(5.6.)  
수제소시지볶음  
(1.2,5,6,10,13,15.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
596.2/35.6/162.7/3.8

4/22 Fri

친환경 잡곡밥(5.)  
닭곰탕(13,15.)  
애호박새송이버섯볶음  
(5.13.)  
치즈떡볶이  
(1.2,5,6,10,13.)  
수제돈가스/브라운소스  
(1.2,5,6,10,12,13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
631/41.8/122.3/3

4/25 Mon

친환경 차조밥  
마파두부(튀기지않음)  
(5.6,10,12,13,18.)  
낙지연포탕(9,17.)  
순살 간장 찜닭  
(1.2,5,6,12,13,15.)  
상추치커리유자청겉절이  
(5.6.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
589.5/44.6/202.4/5.2

4/26 Tue

친환경 찰보리밥  
닭고기미역국(13,15.)  
굴소스 동그랑땡조림  
(1.2,5,6,10,13,15,16,18.)  
간실파카파루무침(5.13.)  
삼치양념구이(오븐)  
(5.6,12,13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
553.9/28.3/104.3/3

4/27 Wed

친환경 옥수수잡곡밥(5.)  
잔치국수(1.5,6,13.)  
콩나물무침(하양계)(5.13.)  
수제 치킨텐더/소스  
(1.2,5,6,12,13,15.)  
배추김치(9.13.)  
방울토마토(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
634.7/26.7/122.3/2.9

4/28 Thu

친환경 차수수밥  
돼지갈비김치찌개  
(5.9,10,13.)  
참나물초무침(5.6,13.)  
한식잡채(1.5,6,8,13,16.)  
비엔나소시지볶음  
(1.2,5,6,10,13,15.)  
총각김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
632.1/27/146.8/3.4

4/29 Fri

짜장밥  
(고기없음)(2.5,6.)  
복어달걀국(1.13.)  
도라지 배무침(5.6.)  
탕수육(과일소스)  
(1.2,5,6,10,12,13.)  
배추김치(9.13.)  
파인애플  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
643.8/30/165.9/3.1

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님과 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다. 문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)

★ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

★ 코로나-19 및 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못 할 수도 있습니다.