

★ 미세먼지에 대해 알아보아요

미세먼지는 머리카락 굵기의 약1/7정도(직경 10 μm 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 유발하므로 주의해야 합니다.**



예보구간 예측 농도 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$, 일)	중음 0~30	보통 31~80	나쁨 81~150	매우 나쁨 151이상
행동권 민감군	몸 상태에 따라 유의		장시간 무리한 실외활동 제한 (천식환자 흡입기 자주 사용)	실내활동 (실외 활동시 의사와 상의)
일반인			장시간 무리한 실외활동 제한 (눈아픔, 목통증 있을시 실외활동 피함)	장시간 무리한 실외활동 제한 (목통증, 기침 증상시 실외활동 피함)

※ 민감군 : 어린이, 노인, 천식환자, 폐질환 및 심장질환을 앓고 있는 사람

★ 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.

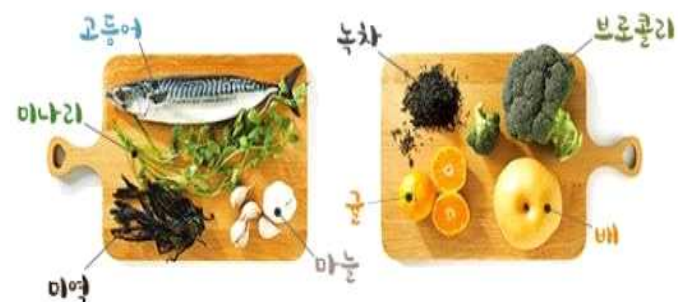
실내 조리시 미세먼지 농도 (단위 : $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

*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	2,290
		○	241	234
	삼겹살 구이	×	1,580	1,360
		○	129	112
	계란 프라이	×	1,160	1,130
		○	71	64
	볶음밥	×	201	183
		○	41	40
	돈가스	×	181	172
		○	130	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



◇ 남원초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀,잡쌀:남원시 친환경쌀
(작곡:국내산 유기농, 2022년산)
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내 한우
* 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산
* 갈치/가공품:수입산, 주꾸미:수입산
* 낙지/가공품: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) ⑲잣
‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경흑미밥 한방갈비탕(1.2.5.6.13.16.) 도토리묵무침(5.6.18.) 명엽채볶음(5.6.13.) 북경식당수육/파인소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.29.7/243.8/3.6	친환경찰보리밥 우동국(1.5.6.13.16.18.) 두부조림(5.6.13.) 미나리무생채(9.13.) 양념반후라이드반(1.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.6/23.3/168.4/7.4	야채비빔밥/약고추장(1.5.6.16.) 아욱국(5.6.13.18.) 4색야채피클(13.) 배추김치(9.13.) 망고젤리(2.5.13.) 초코나무케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.9/16/206.2/3.6	친환경찰수수밥 머위순된장무침(5.6.18.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.18.) 임연수 유자청구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 삼계탕(13.15.) 참외	친환경 통일밥(6.) 옹심이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 한라봉주스(5.13.) 돌나물배무침(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/19.5/210.4/2.4
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경찰보리밥 콩나물국(5.) 닭강자조림(5.6.13.15.18.) 오이지무침(13.) 김치볶음/두부(5.13.) 삼치데리야끼(오븐)(5.6.13.) 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/24/55/2.2	친환경흑미밥 대구매운탕(5.6.13.18.) 갈비찜(5.6.10.13.18.) 숙주나물 수제소시지야채볶음(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 마시는 요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.4/29.5/104.6/1.9	김치볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 골뱅이무침(5.6.13.18.) 닭봉바베큐(2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 친환경말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/30.4/112.4/3	친환경 통일밥(6.) 감자수제비국(5.6.13.) 진미채구이(5.6.13.17.) 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10.18.) 오이사와무침(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.4/29/130.9/3	친환경찰보리밥 표고무국(13.) 자장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단무지 배추김치(9.13.) 청포도주스(5.13.) 꼬마피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.8/21.4/146.8/1.8
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경흑미밥 뼈다귀감자탕(5.6.10.13.18.) 연근메추리알조림(1.5.6.13.18.) 시금치무침(1.5.6.13.) 후라이드치킨/머스터드(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 밀감푸딩(벌크)(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.9/33.3/133.6/3.9	친환경 통일밥(6.) 순두부찌개(1.5.10.13.18.) 오징어브로콜리숙회/초장(5.6.13.17.) 청경채무침(13.) 함박스테이크/소스(1.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.5/37.3/218.9/5.1	카레라이스(2.5.6.10.11.13.16.) 돈육김치국(5.9.10.13.) 열갈이겉절이(9.13.) 콩나물무침(5.) 요구르트(2.) 치즈핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/27.1/299.1/3.2	친환경흑미밥 북어채무국(1.5.13.) 안동찜닭(1.5.6.8.10.13.15.16.18.) 오이달래무침(5.6.) 숯불향순대볶음(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.5/20.5/137.7/5.2	친환경 통일밥(6.) 근대국(5.6.13.18.) 간장바삭불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치/자율배식(9.13.) 자두주스(5.13.) 오징어튀김(5.12.13.17.) 피자떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) 오이교추무침(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.4/27.3/106.9/3
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경찰보리밥 오징어무국(17.) 까르보나라(1.2.5.6.10.13.16.18.) 오리훈제/소스(1.5.13.) 김부각(5.) 배추김치(9.13.) 토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.2/28.5/118.9/2.8	친환경수수밥 쇠고기미역국(16.) 더덕배추무침(5.6.13.) 낙지오징어불고기(5.6.13.16.17.18.) 눈꽃떡갈비(2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 피크닉(5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.7/27.8/177.1/3.6	콩나물밥/달래양념장(5.6.16.18.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 참나물치커리무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 스위트파인주스 크림치도넛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.2/29.8/238.1/4.2	친환경찰보리밥 들깨무채국(13.) 갈치감자조림(5.6.13.18.) 깻잎순나물(5.) 잡쌀탕수육/레몬소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 후춧볶음(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.8/21.1/177.2/6.9	친환경흑미밥 김치칼국수(5.6.13.16.) 양파상추겉절이(5.6.13.) 비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 참스테이크(1.5.6.10.12.13.16.) 나박김치(9.13.) 수박주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.7/19.6/107.8/3.2

부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 **당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지**해주시기 바랍니다. **문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락**하시기 바랍니다(**근무시간 오전 8시~오후 4시30분**)
☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.