교훈	남원가정통신	발 행 일	2025. 4. 1.
바르고 참되게 자라자		발 행 인	남원초등학교장
		전화(☎)	(063)630-8865

미세먼지에 대해 알아보아요

미세먼지는 머리카락 굵기의 약1/7정도(직경 10㎛ 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.

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

조리 중 미세먼지가 끼치는 영향

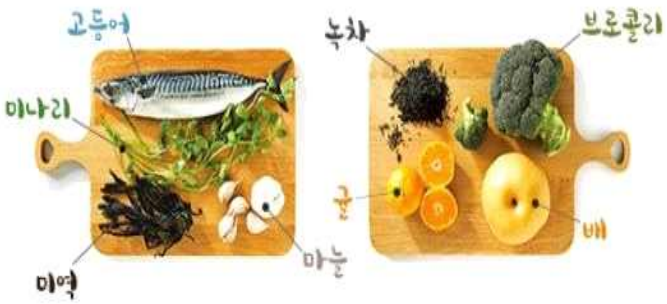
주방에 있는 환풍기를 켜는 것은 단순히 음식 냄새를 빼기 위한 것이라고 생각 할 것입니다. 그런데 요리를 하면 냄새뿐만 아니라 미세먼지까지 만들어진다는 사실!! 조리 중 음식을 태우거나 기름을 많이 쓰는 요리를 하게 되면 우리 몸에 유해한 화학물질이 함유된 기름입자가 공중으로 뜨게 됩니다. 이로 인해 실내 미세먼지 농도가 높아지는 것입니다. 이 때 발생한 미세먼지는 폐혈관에 직접 침투해 염증이나 혈전을 유발하기도 하므로 주의하여야 합니다.

실내 조리 시 미세먼지 농도(단위 : ㎍/㎥) *81㎍/㎥ 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,찹쌀:남원시 친환경쌀
(잡곡:국내산 유기농)
* 김치:국내산
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내 한우
* 고등어,오징어,참조기/국내산
* 갈치/가공품:수입산, 주꾸미:수입산
* 낙지/가공품:수입산,
명태:수입산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)

◇ 알레르기 정보 – ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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.

	4/1 Tue	4/2 Wed	4/3 Thu	4/4 Fri
	친환경찰보리밥 한방갈비탕 (1.2.5.6.13.16) 오이무침(5.6) 꿔바로우탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13) 고등어구이 (2.5.6.7.12.13.16) 배추김치(9) 배안에 도라지 쥬스(13)	야채비빔밥/약고추장(1.5.6.16) 쑥된장국(5.6) 4색야채피클 미나리무생채(9.13) 꼬마피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	찰수수밥 옹심이만두국 (1.5.6.10.16.17.18) 아귀콩나물찜(2.5.6.9.12.13.16.18) 시금치무침(1.5.6.8) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 알타리김치(9) 오렌지	친환경 통밀밥(6) 감자국 까르보나라 (1.2.5.6.10.13) 파닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 식목일케익(1.2.5.6) 아삭이고추된장무침 (5.6.13)
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경흑미밥 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 김부각(5) 깐쇼새우 (1.2.5.6.9.11.12.13) 깍두기(숙성)(9)	친환경찰보리밥 소고기떡국(1.5.16) 두부조림(5.6) 꼬들오이지무침 닭강정(2.5.6.13.15) 배추김치(미숙)(9) 과일샐러드 (1.2.4.5.6.11.12)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 청국장찌개(5) 양파상추무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 크림크로와상(1.2.5.6)	친환경 통밀밥(6) 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 닭감자조림(5.6.13.15) 춰나물무침 육원전(1.2.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 백김치(9) 참외	친환경흑미밥 잔치국수(1.5.6) 골뱅이무침(5.6.13) 떡갈새(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(미숙)(9) 스윗벚꽃잎 살랑크림무스 (1.2.5.6)
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed	4/17 Thu	4/18 Fri
친환경찰보리밥 찹쌀꽈배기(1.2.5.6) 건새우미역국(9) 매운갈비찜(5.6.10.13) 세발나물초무침(5.6.13) 연근튀김(1.5.6) 배추김치(9)	친환경 통밀밥(6) 뼈다귀감자탕 (5.6.10.13) 꽈리멸치조림(5.6.13) 콩나물무침(5) 너비아니파채구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무물김치(9) 찰토마토(12)	김주먹밥(16) 자장면 (2.5.6.10.13.16) 북어채무국(1.5) 김치볶음(5.9.13) 요구르트(2) 핫도그(1.2.5.6.10.16)	친환경혼합잡곡밥(5) 닭전복영양죽(15.18) 돌나물배무침(5.6.13) 감자채볶음(1.5.6.8) 바삭탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 밀감푸딩(벌크)	친환경수수밥 콩나물국 (5.6.10.15.16.18) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10) 배추김치(미숙)(9) 오이소박이(9.13)
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 아욱국(5.6) 시금치잡채(1.5.6.10.13.16) 짜장파인불고기(2.5.6.10.13.18) 열무김치(9) 바나나라떼(2)	친환경 통밀밥(6) 묵은지김치찌게(5.9.10.13.16) 갈치감자조림(5.6.13) 치커리흑임자드레싱무침 (1.5.6.13) 야채 달걀말이(1.2.5) 배추김치(9) 꿀떡	볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) 칼국수(6.18) 무피클 깍두기(숙성)(9) 마카롱(1.2.6)	친환경흑미밥 육개장(13.16) 도토리묵무침(5.6) 건파래볶음(5) 떡볶이(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 쫀득이 복만두 (1.5.6.10.16.18)	친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 돼지족발슬라이스 (5.6.10) 무말랭이무침 어묵마늘쫑볶음 (1.5.6.13) 배추겉절이(9.13) 마늘빵(2.5.6)
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed		
친환경차조밥 짬뽕맛순두부찌개(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 배추숙주나물 진미채버터구이 (2.5.13.17) 수제치킨커틀렛/소스 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 요구르트(2)	친환경혼합잡곡밥(5) 수제비국(5.6.18) 무생채(9.13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 삼치유자청구이(5.6.13) 배추김치(9) 초코머핀(1.2.5.6)	카레라이스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 시래기국(5.6) 볶음우동 (2.5.6.9.10.12.13.16.18) 열무김치(9) 컵아이스크림(1.2.5)		

부모님께서는 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 연락주시기 바랍니다**(근무시간 오전 8시~오후 4시30분)

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