

★ 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 어르신

★ 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.

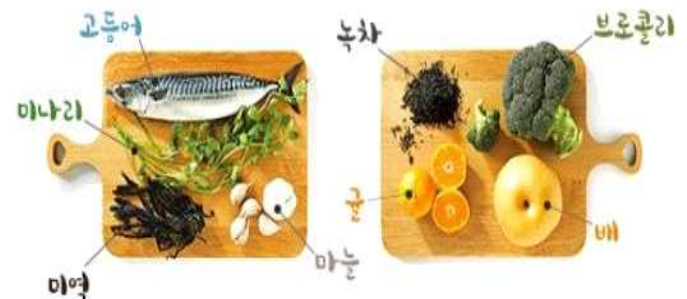
실내 조리시 미세먼지 농도 (단위 : $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

*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:남원시 친환경쌀 (작곡:국내산 유기농)
- * 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) ⑳걔
‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
친환경찰보리밥 닭전복영양죽(15. 18) 오라지무침(5.6. 13) 오색산적(1.5.6. 10. 15. 16) 큐브떡갈비/소스(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) 배추김치(미숙)(9) 블루베리쥬스(13)	친환경흑미밥 한우낙지찌개(5.6. 13. 16) 단호박돼지갈비찜(5.6. 10. 13) 머위순된장무침(5.6) 임연수유자청구이(5.6. 13) 배추김치(미숙)(9) 방울토마토(12)	야채비빔밥/약고추장(1.5. 6. 16) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6. 13) 청국장찌개(5) 4색야채피클 미트치즈볼(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) 배추김치(9)	찰흑미밥 감자국 까르보나라(1.2.5.6. 10. 13) 우렁조림(5.6. 13) 어묵야채볶음(1.5.6. 13) 배추김치(미숙)(9) 오렌지	친환경 통일밥(6) 콩나물국(5) 오이소박이 취포채볶음(5.6. 13) 삼겹살구이/상추/쌈장(5. 6. 10) 배추김치(9) 식목일케익(1.2.5.6)
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
친환경차조밥 추어탕(5.6. 13) 시금치프리타타(1.2.5.6. 10. 12. 15. 16) 깻잎순나물(5) 간썬새우(5.6.9. 11. 12. 13) 배추김치(미숙)(9) 꿀떡	친환경수수밥 건새우미역국(9) 갈치감자조림(5.6. 13) 고사리볶음(5) 치즈돈까스/소스(1.5.6. 10. 12. 13. 18) 배추김치(9) 아이러브 요거트(2)	선거일	친환경기장밥 근대국(5.6) 아귀콩나물찜(5.6.9. 13. 16. 18) 풋마늘브로콜리초장무침(5.6. 13) 닭고기카레볶음(2.5.6. 12. 13. 15. 16) 배추김치(미숙)(9) 수박 스무디(2)	친환경찰보리밥 오징어무국(17) 돌나물사과무침(5.6. 13) 블랙닭강정(1.2.5.6. 12. 13. 15) 배추김치(9) 떡볶이(1.5.6.8.9. 12. 13. 16. 17. 18) 파인믹스쥬스(13)
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경 통일밥(6) 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9. 10. 12. 13. 15. 16) 달걀찜(1.2) 오이지무침 수제미트볼케첩조림(1.2. 5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 알타리김치(9) 과일샐러드(1.2.5.6. 12)	친환경흑미밥 빠다귀감자탕(5.6. 10) 숙주무침 건새우볶음(5.6.9. 13) 몽실탕수육/흑당소스(1.5. 6. 10. 11. 12. 13) 열무김치(9) 요거트푸딩	야채볶음밥(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) 쌀국수(1.2.5.6. 10. 15. 16. 18) 단무지 닭고치/소스(5.6. 12. 13. 15) 배추김치(미숙)(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 북어채무국(1.5) 돈육삼겹살불고기(5.6. 10. 13) 열무순무침 왕새우튀김/소스(1.2.5.9. 13) 배추김치(9) 샤인머스켓	친환경수수밥 아육국(5.6) 닭감자조림(5.6. 13. 15) 오향장육/무쌈(5.6. 10. 13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 배추김치(미숙)(9) 식빵피자(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16)
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
친환경찰보리밥 한방갈비탕(1.2.5.6. 13. 16) 멸치볶음(5.6. 13) 후라이드치킨(2.5.6. 15. 18) 더덕양념구이(5.6. 13) 배추김치(미숙)(9) 참외	친환경혼합잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 돈육사태떡볶(2.5.6. 10. 13) 콩나물무침(5) 참치김치볶음(5.9) 자반고등어구이(2.5.6.7. 12. 13. 16)	친환경 통일밥(6) 자장면(2.5.6. 10. 13. 16) 아육국(5.6) 배추김치(9) 요구르트(2) 쌀찰도그(1.2.5.6. 10. 15. 18)	친환경흑미밥 돈육김치국(5.9. 10) 골뱅이무침(5.6. 13) 비엔나볶음(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) 치즈닭갈비(2.5.6. 13. 15) 나박김치(9) 호박죽(13)	찰흑미밥 소고기떡국(1.5. 16) 연근드레싱소스(1.2.5.6) 매운갈비찜(5.6. 10. 13) 취나물무침 배추김치(미숙)(9) 젤리스트릭
4/29 Mon	4/30 Tue			
친환경흑미밥 웅심이만두국(1.5.6. 10. 16. 17. 18) 두부조림(5.6) 진미채쫄파무침(13. 17) 돈육양념불고기(5.6. 10. 13. 18) 고구마감자스틱맛탕(1.5. 6. 13) 배추김치(미숙)(9)	친환경 통일밥(6) 마라탕(2.5.6.9. 10. 13. 15. 16. 17. 18) 참나물무침(5.6) 감자채볶음(1.5.6.8) 참쌀깨바로우탕수육/소스(1.5.6. 10. 11. 12. 13) 배추김치(미숙)(9) 콜피스(2. 13)			

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 연락**주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시30분)

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