



7월 영양소식지

신나는 교실
즐거운 학교
행복한 우리

벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다. 즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양 정보가 우리에게 도움이 될까요? 선생님과 함께 알아봅시다.

식중독을 조심해요



- 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

- 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

- 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 끓은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

- 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을 기억해요.

식품을 올바르게 보관해요

식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리

	사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
	감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
	초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
	꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라 / 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터



7월 학교급식 식단 안내



◇ 남산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)
 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀 : 국내산 *꽃게 : 중국산 *낙지, 새우 : 베트남산, 중국산 *갈치/가공품 : 세네갈산, 모로코
 *주꾸미 : 베트남산, *명태 : 러시아산 * 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산 *미꾸라지 : 국내산
 *양고기, 다랑어, 조피볼락, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁쟁이, 방어, 부세 사용안함

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 밥을 제외한희철9922! 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.

◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
혼합잡곡밥1(5) 김치콩나물국(중)(5.9) 계란찜(중)(1) 삼겹살오븐구이(안)(10.13) 상추, 깻잎/쌈장(안) 열무김치(중)(9) 과일화채1(2.11.13)	혼합잡곡밥1(5) 마리탕-옥수수면(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 메추리알새송이조림(중)(1.5.6.13) 오이부추무침(중) 유자품은깨바로우(중)(1.2.5.6.10) 배추김치(수제)(13) 꿀떡	유부초밥1(5) 쌀국수(중)(5.6.15.16.18) 매운떡대자갈바빔7(5.6.10.13) 꼬들단무지무침(안) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(중식)(9) 포도주스(안)(13)	혼합잡곡밥1(5) 순대국-고기(2.5.6.9.10.13.16) 가지마카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 오이고추된장무침7(5.6.13) 김치치즈함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 우유미숫가루1(2.5.13)	혼합잡곡밥1(5) 군만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13) 닭봉구이(중)(5.6.12.13.15) 배추김치(중식)(9) 허니버터옥수수(1.2.5.12.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/19.3/140.6/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 686.1/20.8/136.6/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 703.8/30.4/286.2/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 690.9/30.7/259.5/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 669.5/24.4/109.4/4.5
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
혼합잡곡밥1(5) 찜뱅순두부찌개(중)(1.5.6.8.9.17.18) 제육간장불고기(중)(5.6.10.13) 파채콩나물무침(중)(5.6) 크런치스파이생선까스1(1.5.6) 배추김치(중식)(9)	혼합잡곡밥1(5) 도토리냉국(국그릇)1(5.6.13) 열갈이나물(중)(5.6) 오리불고기(중)(5.6.13) 닭꼬치*소스(5.6.15) 배추김치(중식)(9) 자두(중)	스팸치즈버거(안)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은북어무국(중)(5) 부추양파무침(중)(5.6) 어묵떡볶이7(1.5.6.13) 김말이튀김&치즈볼(1.2.5.6.16) 배추김치(중식)(9) 쿼프스(안)	혼합잡곡밥1(5) 우렁된장찌개(중)(5.6) 무줄리멸치볶음(중)(5.6.13) 찰면이채무침1(5.6.13) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(중식)(9) 복숭아(11)	작은밥 닭다리삼계탕(중)(15) 청경채나물(중)(5.6.13) 주꾸미낙지떡볶음(중)(5.6.13.17) 푸실리미트볼볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(중)(9.13) 슬러쉬 레몬(안)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 625.9/41.8/188.1/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 617.0/21.8/165.2/6.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 703.8/29.2/273.3/7.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 743.4/31.9/347.1/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 719.5/38.7/139.7/3.6

7/15 ~ 9/4

