



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리

# 가정통신문

우)55737

남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

2025년 7, 8월 교육 급식 소식지



## 식중독을 예방하려면?

### 1. 식품의 구입은?

- ▶ 식육, 어패류 등의 식품은 신선한 것으로 구입합니다.
- ▶ 유통기한을 확인합니다.
- ▶ 고기와 생선은 육즙이 새지 않도록 비닐봉지에 개별 포장합니다.
- ▶ 냉장, 냉동보관 할 것은 마지막에 구입합니다.

### 2. 조리의 준비는?

- ▶ 손을 잘 씻기
- ▶ 식육 및 어패류의즙액이 과일이나 야채 등 날 것으로 먹는 음식물과 조리가 끝난 식품에 묻지 않도록 하기
- ▶ 생고기나 생선을 자른 칼과 도마를 씻지 않은 채로 과일이나 야채 등 생것으로 먹는 음식물과 조리가 끝난 식품을 자르지 않도록 하기
- ▶ 칼과 도마의 세척은 세제를 사용 후 뜨거운 물로 씻기
- ▶ 냉동식품은 음식물을 조리대에 방치한 채로 해동시키지 말고 냉장고 내에서나 전자렌지를 사용합니다. 그 이유는 실온에서 해동하면 식중독균이 증식할 수 있기 때문입니다.

### 3. 조리는?

- ▶ 가열하여 조리하는 식품은 충분히 가열 식품 중심부의 온도가 75도(어패류 85도 이상), 1분 이상 가열합니다.
- ▶ 조리를 중도에서 중지하고 그대로 실온에서 방치해 두면 세균이 음식물에 부착하거나 증식할 수 있기 때문에 냉장고에 보관하고 다시 조리할 때는 충분히 가열합니다.

### 4. 식사는?

- ▶ 식사 전, 더러운 것을 만진 후에는 손 씻기
- ▶ 깨끗한 손으로, 깨끗한 기구를 사용하여 깨끗한 그릇에 담기

### 5. 남은 음식은?

- ▶ 빨리 식도록 얇은 용기에 나눠서 보관
- ▶ 너무 오래되었거나 의심이 되는 음식은 버리기



음식물쓰레기 줄이기 및 편식예방을 위하여  
“수.다.날” - 수요일은 다먹는 날을 운영합니다.



식중독 예방 3대 원칙 준수  
손씻기, 익혀먹기, 끓여먹기



## 여름철 영양관리는 이렇게 해요!

여름에는 식욕이 감퇴되고 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 주의해야 합니다. 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철 영양에 주의할 점이며, 기름이 적고 소화되기 쉬운 단백질 식품과 과일로 충분한 영양을 보충해 주어야겠습니다. 또한 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품위생에 각별히 신경을 쓰도록 합니다.

1. 부담 없는 식사를 합니다.
2. 양은 적더라도 음식을 다양하게 골고루 먹습니다.
3. 식육을 돋우기 위해서는 향신료나 향기가 강한 채소를 먹습니다.
4. 부족하기 쉬운 지방과 단백질을 충분히 섭취합니다.
5. 영양의 균형을 위해서는 먼저 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 합니다.
6. 수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지 않도록 합니다.



## 삼복(초복, 중복, 말복)

삼복은 1년중 가장 더운 기간으로 '삼복더위'라 부르기도 한다. 복날은 10일 간격으로 오기 때문에 초복과 말복까지는 20일이 걸린다. 오행의 원리로 열이 있는 음식을 먹음으로써 더위에 지친 몸과 마음을 보양하는 날이기도 합니다.

### 음식

- **삼계탕**: 뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다. 특히 닭고기는 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화 흡수가 잘되는 것이 특징입니다. 무더운 여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 황기를 끓인 물에 닭죽을 수어 먹으면 더 좋습니다.

- **수박**: 여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의가 수분이지만 이외로 영양가는 높다. 열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적입니다. 좋은 품질의 수박은 껍질이 윤기가 나며 검은 줄무늬가 고르고 진하게 형성되어 있으므로 수박은 외양을 보고 구분할 수 있습니다.

# 2025년 7,8월 학교급식 식단 안내

<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣</p>	<p>7/1 <b>Tue</b></p> <p>현미밥 소고기무국(16) 돼지고기김치찌개(9.10.13) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.10.15.16.17) 가지나물, 김치(9) 레드샌드백(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.7/43.8/220.1/3.8</p>	<p>7/2 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>닭고기짜장밥(2.5.6.13.15.16) 짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 고들고들유자단무지채비빔채(5.6.13) 통큰 한끼만두(1.2.5.6.10.16), 김치(9) 블루베리친한경요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.4/33.8/254.0/3.5</p>	<p>7/3 <b>Thu</b></p> <p>통밀밥(6) 쫄면순두부찌개(1.5.6.17.18) 갯잎찜(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 수랏간고기말이(1.5.6.10.15.16), 김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.2/43.5/219.5/4.0</p>	<p>7/4 <b>Fri</b></p> <p>녹미밥 참치김치찌개(5.9) 새송이애호박무침(13) 돈육땅콩강정(4.5.6.10.12.13), 석박지(9) 유기농 캐플(13) 고르곤졸라피자(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.8/39.2/239.7/2.5</p>
<p>7/7 <b>Mon</b> 생일밥상</p> <p>보리밥 소고기미역국(16) 가래떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 담백가득 야채계란전(5.6) 콜라비생채, 김치(9) 까망베르치즈케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.2/28.4/159.4/2.4</p>	<p>7/8 <b>Tue</b></p> <p>홍미밥 흑임자깨죽(13) 우리쌀사각어묵국(꼬지)-핑크퐁(1.2.5.6), 단무지 떡볶이(1.5.6.13) 키다리오징어튀김과 야채춘권(1.5.6.17), 김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.8/24.4/198.5/3.5</p>	<p>7/9 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>오리훈제볶음밥(1.2.5.6.13) 게맛살계란실파국(1.5.6.8) 오이무침(5.6.9.13) 순살치킨떡강정(5.6.12.13.15), 녹차 미니 도시락김 석박지(9) 골드키위&amp;코코(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/32.0/173.0/2.5</p>	<p>7/10 <b>Thu</b></p> <p>수수밥 삼새기용심이만둣국(1.17) 참나물두부무침(5) 한우숙주볶음(5.6.13.16) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 김치(9), 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/32.5/150.3/3.9</p>	<p>7/11 <b>Fri</b> 국없는날</p> <p>파프리카와오이스틱(5.6) 우동야채철리볶음(5.6.10.12.13) 수랏간 통큰 더블함박스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 김치(9), 아이스 망고 우유칼슘 모닝빵(2.5.6) 옥수수스프(2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.2/28.8/183.9/3.1</p>
<p>7/14 <b>Mon</b></p> <p>흑미밥 푸집한 한우돼지국밥(10.16) 토란들깨탕 춘천닭갈비(5.6.13.15) 치즈두부구이(2.5.6) 석박지(9) 흑당 우리쌀 방울떡꼬치(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.2/41.6/114.1/2.3</p>	<p>7/15 <b>Tue</b></p> <p>혼합8곡잡곡밥(5) 삼색하트떡국(1.16) 어묵매추리알장조림(1.5.6.13) 허니덕이 8무 오리훈제(1.2.5.6), 무쌈 치커리양파무침(5.6.13) 김치(9), 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.4/35.3/169.6/2.9</p>	<p>7/16 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>비빔밥(1.5.6.16) 콩나물국(5) 계란후라이(1.5) 햄치즈롤까스(1.2.5.6.10) 무생채, 김치(9) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.9/26.4/228.8/6.7</p>	<p>7/17 <b>Thu</b></p> <p>현미밥 우렁된장국(5.6) 양배추쌈(5.6.13) 돼지불고기(5.6.10.13) 허니버터감자(2.5.6.12.13.16) 옥수수크림파이(1.2.5.6) 김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/34.9/339.8/4.9</p>	<p>7/18 <b>Fri</b></p> <p>보리밥 한방닭곰탕(15.18) 골뱅이오이무침(5.6.13) 궁중떡갈비(2.5.6.10.12.15.16) 청경채겉절이(9.13) 석박지(9), 스위트 플럼 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.8/30.5/96.7/4.1</p>
<p>7/21 <b>Mon</b></p> <p>통밀밥(6) 추어탕(지역가공) 비엔나소시지채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 순살양념치킨(5.6.12.13.15) 취나물무침, 김치(9) 요거타임-사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.5/42.4/660.8/7.9</p>	<p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지 변경될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보: 남원 용성중학교 홈페이지 <a href="http://www.nwys.ms.kr/">http://www.nwys.ms.kr/</a> → 학교소식 → 식생활관 → 이달의식단*급식계시판</p>	<p>8/20 <b>Wed</b> 생일밥상</p> <p>보리밥 닭미역국(5.6.15) 가래떡애운돼지갈비찜(5.6.10.13) 계란옷 입은 동태전(1.5.6) 숙주나물, 김치(9) 생일엔 우유크림떡(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.7/38.2/136.5/2.4</p>	<p>8/21 <b>Thu</b></p> <p>녹미밥 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.15.16) 진미채조림(5.6.13.17) 닭순살튀김(5.6.15) 열갈이배추무침, 김치(9) 스위트 샤인머스캣(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.8/36.4/182.4/2.2</p>	<p>8/22 <b>Fri</b></p> <p>발아현미밥 곰탕과 소면(5.6.16) 미나리무침(5.6.13) 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.18) 광천 녹차 미니 도시락김 석박지(9), 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 762.3/28.4/61.3/2.0</p>
<p>8/25 <b>Mon</b></p> <p>보리밥 전주식콩나물국(5.9.17.18) 비트청포묵무침 닭고구마볶음(5.6.13.15) 쌈먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16) 김치(9) 아이스캔디바(초코)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/34.6/192.0/3.0</p>	<p>8/26 <b>Tue</b></p> <p>현미밥 순두부짬뽕탕(1.5.6.9.13.17.18) 돼지고기바베규조림(2.5.6.10.12.16), 근대무침 어묵잡채(1.5.6.8.13) 김치(9) 생크림크로플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.2/37.4/212.1/3.5</p>	<p>8/27 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>매콤고꼬뎀밥(1.5.6.12.13.15) 북어두부국(1.5) 브로콜리무침(5.6.9.13) 미역국수채소무침(5.6.13) 귀바우징어(1.2.5.6.10.11.15) 김치(9) 스위트 애플키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 824.6/29.4/201.0/8.0</p>	<p>8/28 <b>Thu</b></p> <p>통밀밥(6) 푸집한 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 계란찜(1.9), 열무무침 주꾸미볶음(5.6.13) 석박지(9) 우리밀 초코 생크림 오믈렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.2/37.5/150.4/7.8</p>	<p>8/29 <b>Fri</b></p> <p>수수밥 다슬기수제비국(5.6) 동파육(5.6.10.13) 무생채 허브가들여간소시지(2.5.6.10.12.15.16) 김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.5/40.8/123.8/2.5</p>

2025. 6. 26.

남원용성중학교장(직인생략)

※ 이 가정통신문은 본교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr> 학교소식/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.