



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. 이 외에도 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
	보툴리누스 균	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?

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라/시어더어 C두머스/롤러코스터/참쌤스쿨

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!



7, 8월 학교급식 식단 안내



식수: 작두콩차

7/1 Mon 생일밥상	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu 육류 없는 날	7/5 Fri
찰흙미밥 한우미역국(5.6.16) 고사리볶음(5.6) 한식어묵잡채(1.5.6.13) 닭볶음탕(5.6.13.15) 배추김치(9) 레인보우크림블레이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 635.3/24.9/106.4/3.1	혼합곡밥(5) 호박고추장찌개(5.6.9) 부추양념무침(13) 무줄리멸치볶음(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 망고라떼(13) *에너지/단백질/칼슘/철 575.4/26.9/208.2/2.9	통소시지김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.16.18) 미소팽이된장국(5.6) 왕봉오븐구이(2.5.6.12.13.15) 열무김치(9) 양상추푸실리샐러드&망고드레싱(1.2.5.6.12) 수제우리밀리얼초코쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 652.6/24.6/236.7/3.0	찰흑미밥 바지락순두부찌개(5.9.13.18) 콩나물쫄면(5.6.13) 가자미까스&타르타르소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 수제과일요거트(1.2.5.6.11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 659.0/25.1/253.9/4.9	귀리밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 감자고추장조림(5.6.13) 한우소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 페스츄리호두과자(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 657.1/29.6/199.4/6.0
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu 목다날	7/12 Fri
울무밥 열갈이된장국(5.6) 건파래볶음(5.13) 양념감자튀김(5.6) 오븐고구마돈까스(2.5.6.10.12) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 551.3/14.6/214.6/2.5	찰보리밥 소고기떡국(1.5.6.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 썩갠두부무침(5) 볶음김치(9) 고구마바통(시나몬)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 642.4/27.1/193.3/3.8	통밀쌀밥(6) 참치김치찌개(5.9) 오징어미나리초무침(5.6.13.17) 오리불고기(5.6.13) 석박지(9) 복숭아(백도)(11) *에너지/단백질/칼슘/철 600.7/26.7/128.9/2.8	후리가케밥(소)(5.6) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양송이크림수프(2.5.6.13.16) 돈마호크(2.5.6.10.12) 배추김치(9) 블루베리무피클 *에너지/단백질/칼슘/철 652.2/28.6/200.7/6.5	찰흑미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.13) 간장순살찜닭(5.6.13.15.18) 숙주나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니야채찐어묵&소스(1.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 550.1/26.8/108.1/2.0
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu 육류 없는 날	7/19 Fri
 초복 차수수밥(소) 닭다리삼계죽(15) 오이양파무침(5.6.13) 오징어부추전(1.5.6.17) 열무김치(9) 팔유유빙수(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 548.2/22.5/72.5/2.1	찰기장밥 한우낙지찌개(5.6.13.16) 메밀순무침(3.5.6) 감자채피망볶음(5) 한입떡갈비&구운버섯(5.6.10.15.16.18) 총각김치(9) 망고바 *에너지/단백질/칼슘/철 550.9/22.3/176.1/3.5	참치마요밥(1.5) 종합어묵국(1.5.6) 4절단무지 신전떡볶이(순한맛)(2.5.6.10.13.15.16) 신전어묵튀김(1.5.6) 배추김치(9) 청포도플리토(13) *에너지/단백질/칼슘/철 577.8/19.1/138.6/2.1	혼합곡밥(5) 새우카레우동(2.5.6.9.12.13.16.18) 대구맑은탕(5.9.13) 시금치나물 고등어허브구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 유기농초코쌀빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 582.2/28.9/175.1/3.0	찰흑미밥 맑은콩나물국(5) 온두부(5) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 무생채(13) 호밀우리사과파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 545.8/21.7/141.6/2.3
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed 수다날	7/25 Thu 여름방학/중복	 남원용성초 Summer Vacation 여름방학안내 7/26(금)~8/18(월)까지 드디어 즐거운 여름방학입니다! 건강한 방학 보내시고 모두 행복한 여름 보내세요~
귀리밥 찰떡수제비국(5.6.9.17.18) 깻잎순무침 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼치엿장구이(5.6.13) 깍두기(9) 고창수박주스(1.2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 631.8/28.6/224.2/2.5	찰현미밥 아욱된장국(5.6) 등갈비떡바베큐폭립(1.2.5.6.10.12.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 539.4/20.1/195.7/2.4	데리야끼치킨덮밥(1.5.6.13.15) 유부장국(5.6) 찐만두(고기,김치)(5.6.9.10.16) 간장무채장아찌(5.6.8.9.18) 배추김치(9) 두부티라미수(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 657.0/25.5/193.4/4.1	찰흑미밥 마라탕(순한맛)(1.2.5.6.10.15.16) 오향보쌈(5.6.10.13) 배추겉절이(9.13) 구슬아이스크림(초코바나나)(1.2.5) 상추&두부쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 629.2/24.9/208.0/4.0	
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu 육류 없는 날	8/30 Fri
찰흑미밥 복어채미역국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 실곤약매콤야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 고구마치즈케이크(1.2.3.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 663.0/26.8/225.5/2.2	혼합곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 치커리사과매실청무침(13) 사각어묵조림(1.5.6.13) 고구마닭볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 순수배즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 622.9/26.0/147.7/2.5	짜장라이스(5.6.10.13.16) 실파달갈국(1) 단무지무침(13) 돈육고추잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 꽃빵(5.6) 식물성유산균요구르트(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 606.6/27.9/201.2/2.8	차수수밥 두부된장국(5.6) 오이맛살냉채(1.5.6.8.13) 치폴레통살명태까스(1.5.6) 열무김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 538.7/20.8/135.6/2.0	통밀쌀밥(6) 잔치국수(1.5.6.9) 열무된장나물(5.6) 한우굴소스볶음(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 수박스무디(2) *에너지/단백질/칼슘/철 646.1/29.1/215.5/4.7



7, 8월 학교급식 식단 안내



식수: 작두콩차

◇남원용성초 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내◇

- * 쌀: 국내산 친환경 쌀 * 콩: 국내산, 두부 콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(씨개용, 반찬용)
- * 축산물가공품: 국내산 * 수산물가공품: 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 주꾸미: 베트남산
- * 쇠고기: 국내산 한우 * 오징어채: 페루산
- * 갈치, 고등어, 아귀, 참조기, 오징어, 꽃게, 전복: 국내산
- * 다랑어: 원양산 / 가다랑어포: 수입산
- * 낙지: 중국산 * 명태/가공품: 러시아산
- * 양/염소 고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁챙이(명게), 방어, 부세 미사용

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

※ 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◇ 8월 19일(월) ~ 23일(금)까지 식생활관 환기설비개선 공사에 의해 위탁급식(도시락) 운영합니다. 관련 내용은 추후 가정통신문을 통해 안내드리도록 하겠습니다.
- ◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내: <http://www.nwys.es.kr/> -> 식생활관 -> 게시판
- ◇ 위 식단은 학교 사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 매주 수요일은 음식물 쓰레기 감소를 위해 수다날(수요일은 다 먹는 날, 빈 그릇 운동 참여일)로 지정 운영합니다.
- ◇ 목요일(2주 1번)은 학생들의 건강을 위해 저탄소 밥상(육류 없는 날)을 지정 운영합니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 영양적으로 균형 있고, 맛있고 위생적인 음식으로 학생들의 건강을 위하여 최선을 다하고자 합니다.
- ◇ 학교 홈페이지 식생활관 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교급식 모니터 활동에 참여하실 분은 626-0413 영양상담실로 연락주시면 감사드리겠습니다.