



(제2024-146호)

“원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인”

# 7-8월 영양소식지

전주온빛중학교

업무담당 : 영양교사



여름철에는 조금만 방심해도 쉽게 식중독에 걸릴 수 있습니다. 따라서 고온다습한 7, 8월에 가장 신경 써야 할 것은 바로 식품관리!! 식품의약품안전처의 식중독 통계에 따르면 식중독 발생환자는 1년 중 5월과 8월에 가장 높다고 합니다. 특히 휴가철을 맞아 나들이가 많은 요즘, 온 가족 건강관리를 위해 올바른 식품섭취가 무엇보다 중요한 이유입니다. 건강하게 여름을 보낼 수 있도록 안전하고 올바른 식품섭취 및 관리 방법을 안내해드립니다.

## ☀️ 식재료

### 구입·운반·보관 시

■ 식재료는 필요한 양만큼만 상온보관 식품부터 냉장·냉동식품의 순으로 유통기한, 표시사항을 잘 확인하여 신선한 식품을 구입하기

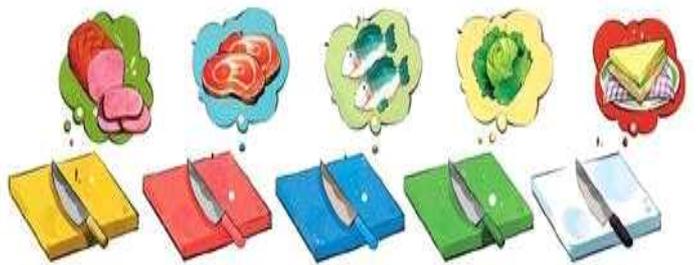


※ 식재료 구입순서 : 밀가루, 식용유 등 냉장이 필요 없는 식품 → 과일·채소 → 햄, 어묵 등 냉장이 필요한 가공식품 → 육류 → 어패류

■ 식품을 운반·보관할 때는 아이스박스, 아이스팩 등을 이용하여 10℃ 이하 냉장상태로 차갑게 운반하기

## ☀️ 조리 시 ☀️

- 조리할 때는 조리 전 비누 등 손세정제를 사용하여 30초 이상 손 씻기
- 닭 등 가금류, 수산물 등을 세척할 시에는 주변에 날로 섭취하는 채소, 과일 등에 물이 튀지 않도록 주의하기
- 조리가 되지 않은 식품과 이미 조리가 된 식품은 칼·도마를 구분하여 사용



- 육류, 가금류, 계란 및 수산물은 내부까지 완전히 익도록 충분히 가열 조리하기
- 특히 냉면, 콩국수를 조리 시에는 육수와 콩국을 가열 조리한 후에 위생적으로 신속하게 냉각시키기

## ☀️ 섭취 시 ☀️

- 조리한 음식은 상온에 2시간 이상 방치하지 말기
- 가능한 빨리 섭취해야 하며, 날로 섭취하는 채소, 과일은 깨끗히 세척하여 섭취하기



■ 규칙적으로 삼시세끼 식사를 하고, 영양소가 골고루 들어간 식단으로 구성한다.

■ 체력을 보강하고 영양의 균형을 유지하도록 양질의 단백질을 섭취하고 제철 과일과 채소를 통해 충분한 비타민을 섭취하도록 한다.

■ 수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 한다.

# 7월 학교급식 식단안내

7/1 <b>Mon</b>	7/2 <b>Tue</b>	7/3 <b>Wed</b> 수.다.날	7/4 <b>Thu</b>	7/5 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>어묵무국(1.5.6.7.13.18)</li> <li>오이무침(5.6)</li> <li>닭감자볶음(5.6.15)</li> <li>마늘햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>크림치즈찰떡(1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>김치콩나물국(5.9)</li> <li>상추겉절이(5.6)</li> <li>오징어떡볶음(5.6.9.12.13.17.18)</li> <li>어니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>킨더초콜릿(2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경백미밥</li> <li>미니나가사끼짬뽕면(5.6.8.9.10.13.17.18)</li> <li>단무지무침</li> <li>맛초킹탕수육(1.5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>바지락순두부찌개(1.2.5.6.15.16.18)</li> <li>생생크림요거트(바나나,블루베리)(2)</li> <li>매콤콩나물무침(5)</li> <li>뼈없는닭갈비(5.6.15)</li> <li>옥수수전(1.5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김치치즈덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>쪽파계란국(1)</li> <li>매콤떡볶이(1.2.5.6.13)</li> <li>뱅글뱅글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>복숭아에이드(11)</li> </ul>
7/8 <b>Mon</b>	7/9 <b>Tue</b>	7/10 <b>Wed</b> 수.다.날	7/11 <b>Thu</b>	7/12 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18)★<b>땅콩소스, 버섯포함</b></li> <li>도토리묵야채무침(5.6)</li> <li>누룽지찹쌀탕수육/소스(5.6.10.12.13.18)</li> <li>맛김</li> <li>배추김치(9)</li> <li>조각파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>소고기무국(16)</li> <li>황도토마토샐러드(5.6.11.12)</li> <li>트리플소시지볶음(5.6.10.16)</li> <li>참치김치볶음(5.9.16.18)</li> <li>매콤닭봉그릴구이(5.6.12.13.15)</li> <li>열무김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>추가밥</li> <li>콩파오치킨파스타(1.2.5.6.9.12.13.15.16.17.18)</li> <li>옥수수스프(2.5.6.13.16)</li> <li>오미자모듬피클</li> <li>소떡소떡/양념소스(1.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>쥬시쿨(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>돼지고기짜글이찌개(5.9.10)</li> <li>계란장조림(1.5.6)</li> <li>숯불오리불고기(5.6.12.13)</li> <li>호박버섯볶음</li> <li>총각김치(9)</li> <li>메이플피칸파이(1.2.5.6.14)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>한우갈비탕(1.5.16)</li> <li>골뱅이야채무침(5.6)</li> <li>통새우꼬치(1.2.5.6.9.12.13.16.17)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>포도주스(13)</li> </ul>
7/15 <b>Mon</b>	7/16 <b>Tue</b>	7/17 <b>Wed</b> 수.다.날	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>장각삼계탕(2.9.15.18)</li> <li>비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>아삭이고추된장무침(1.5.6)</li> <li>오징어김치전(1.5.6.17)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>소고기미역국(5.6.16)</li> <li>고등어무조림(5.6.7)</li> <li>간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13)</li> <li>시금치나물</li> <li>깍두기(9)</li> <li>아이스크림(설레임)(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경백미밥</li> <li>미니물냉면(1.3.5.6.16)</li> <li>꼬들단무지무침</li> <li>꿀냉은직화불고기(5.6.10.18)</li> <li>열무김치(9)</li> <li>던킨(미니초코링)(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>한우육개장(2.5.6.13.16)★<b>표고버섯포함</b></li> <li>봉추찜닭(5.6.13.15)</li> <li>콩나물파채무침(5)</li> <li>파래김자반</li> <li>겉바속쫄떡꼬치</li> <li>깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경잡곡밥(5)</li> <li>돈등뼈감자탕(5.6.10)★<b>들깨포함</b></li> <li>오리훈제/머스타드(1.5.6.13)★<b>느타리버섯포함</b></li> <li>갯잎무쌈</li> <li>상추치커리겉절이(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>황치즈뽕뚱카롱(1.2.5.6)</li> </ul>

※ 알레르기 유발식품 표시대상은 아니지만 우리학교 학생들이 가지고 있는 음식알레르기를 따로 빨간색으로 표시하였습니다. 학생들이 메뉴명과 표시된 사항을 확인할 수 있도록 안내 부탁드립니다.

※ 알레르기정보

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

☞ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 각별한 주의를 부탁드립니다.

※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

☞ 전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 \* 급식게시판

# 8월 학교급식 식단안내

8/12 <span style="background-color: #FFC0CB;">Mon</span>	8/13 <span style="background-color: #FFC0CB;">Tue</span>	8/14 <span style="background-color: #FFC0CB;">Wed</span> 수.다.날	8/15 <span style="background-color: #C8E6C9;">Thu</span>	8/16 <span style="background-color: #C8E6C9;">Fri</span>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 미니유부우동(5.6.7.13.18)</li> <li>• 간장무채장아찌(5.6)</li> <li>• 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>• 고구마치즈그라탕(1.2.5.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 떠먹는요구르트(블루베리)(2)</li> </ul>
8/19 <span style="background-color: #FFC0CB;">Mon</span>	8/20 <span style="background-color: #FFC0CB;">Tue</span>	8/21 <span style="background-color: #FFC0CB;">Wed</span> 수.다.날	8/22 <span style="background-color: #C8E6C9;">Thu</span>	8/23 <span style="background-color: #C8E6C9;">Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 조랭이떡국(1)</li> <li>• 상추치커리겉절이(5.6)</li> <li>• 돈육김치볶음(5.6.9.10)</li> <li>• 포테이토입은고등어구이(5.7)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 구슬톡톡(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>• 단호박닭볶음(15)</li> <li>• 느타리버섯볶음</li> <li>• 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.12.13)</li> <li>• 총각김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18)</li> <li>• 매콤콩나물국(5)</li> <li>• 도토리묵야채무침(5.6)</li> <li>• 매콤김치볶음(9)</li> <li>• 통살닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15)</li> <li>• 총각김치(9)</li> <li>• 청사과에이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 한우육개장(2.5.6.13.16) <span style="color: red;">★표고버섯포함</span></li> <li>• 오이무침(5.6)</li> <li>• 팝콘치킨샐러드(1.5.6.15)</li> <li>• 불향돈육주꾸미볶음(1.2.4.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 플레도르바아이스크림(쿠키앤크림)(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 추가밥</li> <li>• 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16)</li> <li>• 옥수수스프(2.5.6.13.16)</li> <li>• 오미자모듬피클</li> <li>• 황도양상추샐러드/요거트드레싱(1.2.5.6.11)</li> <li>• 구워먹는돈까스(1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>
8/26 <span style="background-color: #FFC0CB;">Mon</span>	8/27 <span style="background-color: #FFC0CB;">Tue</span>	8/28 <span style="background-color: #FFC0CB;">Wed</span> 수.다.날	8/29 <span style="background-color: #C8E6C9;">Thu</span>	8/30 <span style="background-color: #C8E6C9;">Fri</span>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 소고기미역국(5.6.16)</li> <li>• 매콤콩나물무침(5)</li> <li>• 닭고구마볶음(5.6.15)</li> <li>• 미니하트스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 바지락순두부찌개(1.2.5.6.15.16.18)</li> <li>• 돼지수육(2.5.6.10.13)</li> <li>• 상추/쌈장(5.6)</li> <li>• 쫄면야채무침(5.6)</li> <li>• 총각김치(9)</li> <li>• 조각파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경백미밥</li> <li>• 미니해물짬뽕면(5.6.9.13.17.18) <span style="color: red;">★목이버섯포함</span></li> <li>• 얇은피쫄만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 화오리감자/치즈시즈닝(1.2.5.6.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 마시는블루베리요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥(5)</li> <li>• 팽이버섯두부된장국(5.6)</li> <li>• 비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>• 안동닭찜(5.6.13.15)</li> <li>• 파래김자반</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 꿀떡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치치즈덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>• 쪽파계란국(1)</li> <li>• 꼬들단무지무침</li> <li>• 사과샐러드(1.5.11)</li> <li>• 매콤닭봉그릴구이(5.6.12.13.15)</li> <li>• 백김치(9)</li> <li>• 포도주스(13)</li> </ul>

※ 알레르기 유발식품 표시대상은 아니지만 우리학교 학생들이 가지고 있는 음식알레르기를 따로 빨간색으로 표시하였습니다. 학생들이 메뉴명과 표시된 사항을 확인할 수 있도록 안내 부탁드립니다.

※ 알레르기정보

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

☞ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 각별한 주의를 부탁드립니다.

※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

☞ 전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 \* 급식게시판