



(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 깨끗이 세척하여 섭취하기



여름철 건강한 식생활 함께 실천해요



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

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

※ 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