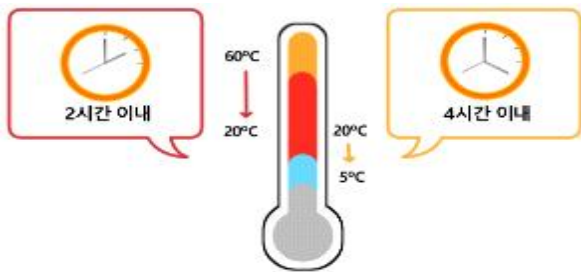


### 여름철 식중독



여름철엔 차가운 음식 소비가 늘어납니다. 여름철 다소비 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

### 올바른 보관 방법



차게 먹는 음식은 빨리 식혀서 냉장·냉동 보관해야 합니다.

여러 개의 금속용기에 나눠 담습니다.

차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰 솥이나 냄비에 담고 규칙적으로 저으면서 냉각합니다.

급속 냉각장치를 사용합니다.

### 나트륨의 역할

- ① 몸 속 수분을 조절해요.
- ② 신경을 전달해요.
- ③ 근육이 수축하는 걸 도와줘요.

### 나트륨을 많이 먹으면 좋지 않은 이유

나트륨을 많이 먹으면 우리가 우유를 통해 얻은 칼슘이 몸에서 빠져나가요.

### 국물음식 속 나트륨

나트륨 1일 섭취 권고량은 하루 2000mg입니다

나트륨 400mg은 소금 1g을 의미합니다

김치찌개 2,000mg	라면 1,800mg
우동 2,400mg	육개장 2,900mg

**주의!** 나트륨은 하루에 2000mg보다 적게 먹기를 권장합니다. 위의 음식은 한 그릇만 다 먹어도 하루 치 권장섭취량을 넘기니 주의하세요.



[ 국, 탕 찌개의 국물을 적게 먹어요. ]



# 8월 급식 식단

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
8/2	8/3	8/4	8/5	8/6
옥수수밤잡곡밥 한우소고기떡국 (1.5.9.16.) 잔멸치볶음(하트모양류 즐리포함(5.6.13.) 배추김치 스위트골드바나나	친환경혼합잡곡밥(5.) 황태들깨미역국(5.6.9.) 버섯콩나물무침(5.) 양념치킨(닭가슴살) (1.5.6.12.15.) 배추김치	친환경찰기장밥 어묵국(곤약포함) (5.6.13.) 고등어마요네즈된장구이 (1.5.6.7.13.) 배추김치 국물떡볶이(누룽지포함) (5.6.13.)	기능성쌀밥(아미노쌀) 연두부달걀국(1.5.6.9.13.) 돈육간장새우살불고기 (5.6.9.10.) 사각어묵비엔나햄고추장 볶음(5.6.10.12.13.) 배추김치	친환경찰현미밥 한우소고기미역국(5.6.16.) 당면잡채(5.6.10.) 숙갓두부무침(5.) 배추김치 거봉
에너지/단백질/칼슘/철 454.5/20.7/187.7/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 451.4/29.7/209.4/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 456.1/19.6/201.1/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 461/30.3/166.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 453.3/18.3/204.1/3.3
8/9	8/10	8/11	8/12	8/13
기능성쌀밥(아미노쌀) 한우쇠고기된장찌개(5. 6.9.13.16.) 잔멸치크랜베리볶음(5. 13.) 양송이버섯오물렛(1.2. 5.6.8.10.12.13.15.16.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.)	친환경발아현미밥 참쌀죽삼계탕(13.15.) 우영어묵고추장볶음(5. 6.12.) 배추김치(9.) 구운김(에코패키지) 거봉	기능성쌀밥(아미노쌀) 닭고기새알만두미역국 (5.6.9.10.13.15.) 당근양파계란찜(1.5.9.) 예쁜애호박햄전(1.2.5.6.10.) 배추김치	친환경발아현미밥 콩나물김치국(5.9.13.) 계란장조림(1.5.6.) 닭정육새우살볶음(9.13.15) 가지무침(5.6.) 배추김치(9.)	친환경콩밥(서리태파쇄) (5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 돼지고기조림(5.6.10.) 가자미순살양념구이(5.6. .12.13.) 열무김치
에너지/단백질/칼슘/철 455/22.9/201.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 462/24.2/61.9/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 451.9/26.3/174.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 455.9/25.8/182.3/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 464.7/32.4/201/5.2
8/16	8/17	8/18	8/19	8/20
광복절 대체휴일	친환경찰현미밥 오징어호박국(9.17.) 닭가슴살장조림(1.5.6.15.) 잔멸치건과류볶음(아몬 드.호박씨(5.13.) 두부강정(4.5.6.12.) 배추김치	기능성쌀밥(글로렐라쌀) 두부호박된장찌개(우렁살 포함)(5.6.) 돈육겉알간장불고기(대파 채,배포함(5.6.9.10.13.) 계란야채말이(유기농케첩) (1.5.6.12.) 배추김치	친환경찰기장밥 한우소고기미역국(5.6.16.) 메추리알떡장조림(고추장 +케첩)(1.5.6.12.13.) 배추김치 토마토오이무침(6.12.) 아오리사과	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭고기떡국(우영김가루) (5.6.15.) 콩나물당면무침(5.6.8.) 배추김치 거봉
	에너지/단백질/칼슘/철 488.7/32.1/281.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 459.8/27.2/236/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 446.9/19.7/176.7/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 456.4/19.8/184.3/3.5
8/23	8/24	8/25	8/26	8/27
기능성쌀밥(강황쌀) 오리고기들깨탕 감자채햄볶음(2.5.6.10. .13.15.16.) 김부각(5.) 배추김치 오이고추장무침 (5.6.9.13.)	친환경발아현미밥 닭고기무국(인삼포함) (13.15.) 당근양파계란찜(1.5.) 쫄면야채무침(우리밀우 리쌀.삶은달걀(1.5.6) 배추김치	단호박카레덮밥(닭고기) (2.5.6.13.15.) 팽이버섯미역된장국(5.6.) 어소떡볶음(어묵.소시지. 떡)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치 아오리사과	친환경찰현미밥 달걀파국(1.) 잔멸치황태채볶음(5.) 배추김치 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.) 오리엔탈드레싱소스(만들 ) (2.5.6.13.)	친환경찰기장밥 황태들깨미역국(5.6.9.13.) 우영어묵굴소스볶음 (5.6.12.13.18.) 배추김치(9.) 단호박죽(관밤.잣포함) (19.) 거봉
에너지/단백질/칼슘/철 455.7/16.3/181.3/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 468.8/24.9/174.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 462.7/20.3/206/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 471.5/31.8/216.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 453.4/17.6/182.6/2.9
8/30	8/31			
친환경찰보리밥 어묵김치우동 (5.6.7.9.18.) 콩나물무침(5.) 한입돈까스(만들)(1.2. 5.6.10.12.13.) 배추김치(9.)	친환경쌀압맥보리밥 달걀파국(1.) 애호박볶음 오리간장불고기(부추겉 절이)(5.6.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) 배추김치			
에너지/단백질/칼슘/철 457/24.1/165/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 459.8/19.5/153.3/3.3			
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산		삼치,고등어 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		오징어,갑오징어 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)		낙지 : 국내산	
	돼지고기/가공품 : 국내산		동태,코다리: 러시아	
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.				