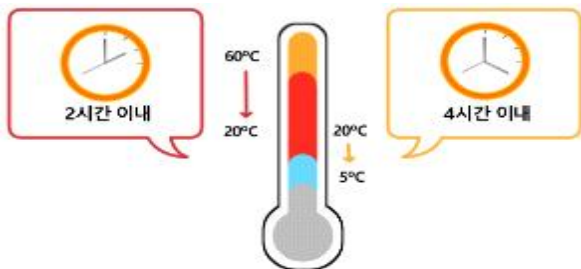


여름철 식중독



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 숟이나 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
8/1 (*8월 생일밥상*)	8/2	8/3	8/4	8/5
친환경쌀찰현미밥 한우소고기미역국(5.6.16.) 돈육깻잎간장불고기 (대파채포함)(5.6.10.13.) 콩나물볶음(5.6.) 배추김치(9.) 찰보리 반죽으로만든 생일빵케익(1.2.5.)	친환경쌀기능성쌀밥 (글로렐라쌀) 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 우리쌀쫄면무침(1.5.6.16.) 가자미순살카레구이(5.6.) 열무김치 저지방야쿠르트	친환경쌀발아현미밥 닭고기 떡국(5.6.15.) 탕평채(한우소고기.황포묵) (1.5.6.16.) 식물성 런천미트구이(1.5.) 김부각 배추김치(9.)	친환경쌀기능성쌀밥 (아미노쌀) 콩나물김치국(5.9.13.) 감자채함볶음(5.6.10.) 오리훈제(머스터드소스+쌈무) (1.5.6.13.) 배추김치(9.) 거봉	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 오리고기들깨탕 감자간장조림(5.6.13.) 콩나물볶음(5.6.) 구운절편 배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철 443.8/24.7/174.3/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 464.8/24.3/196.7/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 456.2/20.6/148.3/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 445.8/18.2/158/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 444/15.7/194.2/3
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
닭불고기야채덮밥 (5.6.13.15.) 달걀파국(새우살포함)(1.9.) 메추리알함조림 (1.5.6.10.13.) 건도토리묵상추무침(5.) 배추김치(9.)	친환경쌀곰밥(서리태파쇄)(5.) 한우소고기무국(5.6.16.) 아삭이고추된장무침 (5.6.) 계란야채말이(유기농케첩) (1.5.6.12.) 식빵팝콘(5.6.) 배추김치(9.)	치킨까스카레덮밥 (1.5.6.12.13.15.) 팽이버섯미역된장국(5.6.) 안매운 골뱅이소면무침 (5.6.) 배추김치(9.) 골드파인애플	친환경쌀기능성쌀밥 (글로렐라쌀) 조랭이떡국(1.16.) 한입단무지(5무제품) 오리고기간장불고기(5.6.) 배추김치(9.) 미숫가루라떼(통밀시리얼) (2.5.6.13.)(조리품 아님)	친환경쌀찰기장밥 연두부달걀국(1.5.6.) 오징어볶음(5.6.17.) 돼지고기굴소스볶음 (5.6.10.) 감자버터구이(2.5.) 배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철 436.2/29.6/201.1/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 435.1/21.5/190.8/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 454.6/23.6/217.7/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 448/21.6/220.5/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 450.8/27/160.1/3
8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
광복절	친환경쌀찰기장밥 닭고기새알만두미역국 (5.6.10.15.) 베이컨감자채부침 (5.6.10.) 오이부추무침(9.) 배추김치(9.) 우리밀초코아이스슈(6.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 콩나물김치국(5.9.) 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) 오리훈제구이(단호박.쌈무. 소스)(1.5.6.13.) 배추김치(9.)	친환경쌀발아현미밥 달걀파국(1.) 돈코츠라면(1.5.6.10.13.) 브로콜리함볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 거봉	친환경쌀발아현미밥 순두부청국장(5.) 저나트륨멸치볶음(시리얼) (5.6.13.) 닭정육감자볶음(5.6.15.) 순살고등어매실된장구이(5.6.7.) 배추김치(9.)
	에너지/단백질/칼슘/철 441.2/20/147/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 434.8/21.3/185.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 452.5/22.6/243.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 463.4/34/342.9/3.8
8/22	8/23	8/24	8/25(개학일)	8/26
친환경쌀찰기장밥 팽이버섯미역된장국(5.6.) 돼지고기수육(5.6.13.) 어린이양념쌈장(5.6.13.) 숙주나물무침 배추김치(9.) 바나나(반절)	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 닭곰탕(인삼.대추.지단)(1.15.) 저나트륨멸치볶음(시리얼) (5.6.13.) 콩나물불고기(돈육)(5.6.10.) 배추김치(9.) 오이간장무침(5.6.)	친환경쌀찰현미밥 참치김치찌개(5.9.) 청경채된장무침(5.6.) 대구순살케틀렛(오이피클 다져넣은 크림소스) (1.5.6.13.) 배추김치(9.) 고소한 돌김자반	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 한우소고기미역국(5.6.16.) 시리얼땅콩볶음(4.5.6.) 콩나물볶음(5.6.) 꼬지없는 식빵핫도그(만둣) (1.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.)	친환경쌀발아현미밥 닭고기떡국(지단) (1.5.6.15.) 탕평채(한우소고기.황포 묵)(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.) 거봉
에너지/단백질/칼슘/철 455.6/26.5/178.4/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 437.3/29.1/186.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 468.8/31.3/243.9/6	에너지/단백질/칼슘/철 454.2/26.7/278/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 476.7/25.5/164.6/3.7
8/29	8/30	8/31		
친환경쌀기능성쌀밥 (글로렐라쌀) 한우소고기무국(당면) (5.6.16.) 방어순살양념구이(5.6.12.) 시금치베이컨볶음 (5.6.10.18.) 배추김치(9.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.) 바삭간장불고기 (5.6.10.13.) 가지무침(5.6.) 배추김치(9.) 꿀떡(친환경쌀)(5.)	날치알김치비빔밥(맵지 않아요) (1.5.9.13.) 달걀파국(1.) 한입단무지(5무제품) 베이컨에그토스트(만둣) (1.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.)		
에너지/단백질/칼슘/철 460.7/23.1/174.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 443.9/21.9/232.1/2.9	*에너지/단백질/칼슘/철 462.2/25.1/280.2/4		
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
	쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산		닭고기/가공품 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		오리고기/가공품 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루 : 국내산	
학교급식 식재료 원산지표시	돼지고기/가공품 : 국내산		콩치/가공품 : 원양산	
			삼치,고등어 : 국내산	
			오징어,갑오징어 : 국내산	
			낙지 : 국내산	
			동태,코다리: 러시아	
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.				