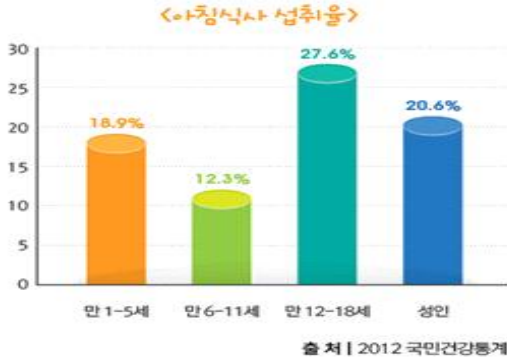


아침식사, 얼마나 섭취하고 있을까요?



아침식사를 위해 노력해보아요!

- ★ 일찍 자고 일찍 일어나도록 합니다.
- ★ 저녁을 너무 늦게 먹지 않습니다.
- ★ 식사 전 물을 한잔 마십니다.
- ★ 밥이 아니더라도 영양소 균형을 갖춘 가벼운 식사라도 먹도록 노력합니다.

아침식사를 안하면 어떻게 될까요?

- 몸에 힘이 없어지고, 집중력이 떨어집니다.
- 병에 걸리기 쉬워지고, 비만이 되기 쉽습니다.

아침식사는 이런 점이 좋습니다.



이렇게 먹어 보아요!

- ★ 탄수화물 중에서 한 가지 선택
- ★ 단백질, 유제품 중에서 한 가지 선택
- ★ 비타민, 무기질 중에서 한 두가지 선택

다양하게 먹을 수 있는 아침식사

건강한 봄맛이 활력충전 **봄나물**

1. 향긋하고 독특한 향이 살아있는 냉이

-단백질 함량이 높고, 칼슘, 철분, 비타민A가 풍부하여 춘공증 예방에 좋습니다. 또한 비타민 B₁ 과 비타민 C가 풍부하고 뿌리 부분은 운 건강에 좋으며 달여서 먹으면 고혈압 환자에게 효과가 있습니다.

2. 간 기능에 좋은 쑥

-비타민 C가 많아 감기 예방과 치료에 좋은 역할을 하며, 해열과 해독, 구취작용, 혈액의 독을 몸 밖으로 배출시키는 효과가 큼니다.

3. 강장효과에 좋은 달래

-신경을 안정시켜 불면증에 효과가 있고, 성질이 따뜻하고 매운맛이 있어 양기를 북돋우며, 비타민C, 단백질, 지방, 무기질이 들어 있으며 특히 칼슘이 많아 빈혈과 동맥경화 예방에 좋습니다.

학교급식은 위생관리를 철저하게 하고 있습니다.



1. 식품위생 및 안전관리 강화를 위해 HACCP(해썹)시스템을 적용하여 깨끗하게 관리하고 있습니다.
2. 식판 등 식기구는 세척 후 소독 건조를 철저히 하여 세균이 번식하지 못하도록 합니다.
3. 가열음식은 75°C이상(어패류 85°C이상)중심온도가 나오도록 안전하게 조리 관리하고, 찬 음식은 배식 전까지 냉장 보관하여 세균증식을 억제하고 안전하게 관리합니다.
4. 교차오염 예방을 위해 도마, 칼, 앞치마, 고무장갑 등을 구분하여 사용합니다.
5. 식재료는 매일 입고되며 당일 아침 철저한 검수를 통해 신선하고 안전한 식재료를 공급받습니다.

식판이나 수저를 골라가지 마세요!



식판이나 수저를 습관적으로 이것저것 골라가거나 계속 손으로 다른 식판을 만지작거리는 학생들이 있습니다. 고춧가루와 같은 이물질이 있는 경우는 괜찮으나 그렇지 않은 경우, 손으로 이것저것 식판과 수저를 만지고, 고르는 과정에서 식판이나 수저에 세균 오염을 많이 일으키게 됩니다. 학교의 식판과 수저는 세척과 삶기, 건열 고온 소독을 통해 깨끗하게 관리하려고 노력하고 있으니 식판과 수저를 이것저것 고르거나 손으로 만지는 행동을 하지 말아 주세요. ^^

식판 오염도 실험

실험 결과



손대기전 식판



손댄후 식판



식판을 뒤적여 만지면
손대기 전 97이던 수치가
손으로 만진 후 66.4로 늘어
났습니다.
(식판은 200이하가 안전수치)

급식소에서의 점심시간, 어떻게 해야 할까요?

1. 급식소에 들어오기 전 손을 깨끗하게 씻습니다.
2. 배식을 기다리는 동안에는 줄을 서서 조용히 기다립니다.
3. 젓가락과 숟가락은 하나씩만 꺼내 한손에 잡고, 식판은 양손으로 바르게 잡습니다.
4. 배식을 받을 때 “잘 먹겠습니다” 또는 “감사합니다”라고 인사합니다.
5. 급식은 편식하지 않고 골고루 다 먹도록 하고, 흘린 음식은 다 먹은 후 식판에 담아 버립니다.
6. 식사 후 어쩔 수 없이 남은 음식은 짹 짹 긁어 식판의 국간에 모아 잔반통에 버립니다.
7. 식사 후 식수대 이용 시 컵은 하나만 사용 하고, 사용 후 회수통에 차곡차곡 담습니다.
식수대에 입을 대고 물을 먹거나 손을 씻지 않도록 합니다.