



제 목 | 6월 영양소식지 및 식단표 (안전한 식품 섭취를 위한 방법)

안전한 식품 섭취를 위한 방법



청결유지 - 손씻기

- 유해한 미생물은 손, 행주, 조리 기구 등을 오염시켜 식중독을 일으킬 가능성이 있으므로 자주 씻어야 한다.

익히지 않은 음식과 익힌 음식의 분리

- 가열하지 않은 식품, 특히 육류, 가금류, 해산물 등의 유해한 미생물이 식품 조리 및 보관 중인 다른 식품에 교차 오염을 방지한다.

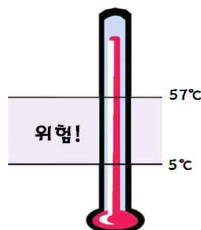


완전히 익히기

- 식품을 75℃ 이상 가열하여 대부분의 유해 미생물을 사멸시키도록 한다.

안전한 온도에서 보관하기

- 조리한 식품의 보관온도를 5℃ 이하 또는 57℃ 이상으로 한다. 또한 실온에서 방치하지 않도록 하며 냉장보관이라고 장기간 보관하지 않는다.



안전한 물과 원재료 사용하기

- 오염된 물로 인해 유해미생물이 식품에 오염될 수 있으므로 안전한 물을 사용하도록 하며 특히, 가열조리 없이 섭취하는 과일이나 채소의 경우 세척에 유의하며 원재료 또한 신선하고 질 좋은 것을 선택한다.

청소년을 위한 식생활 실천지침

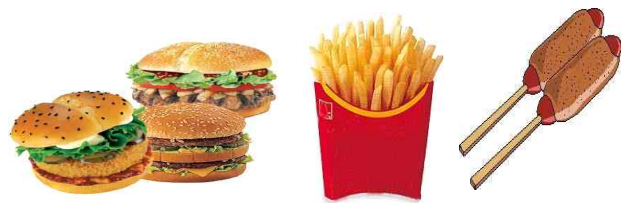
1. 각 식품군을 매일 골고루 먹기

- 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.
- 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.



2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 섭취

- 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
- 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
- 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.



3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹기

- 내 키에 따른 건강 체중을 압니다.
- 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
- TV시청과 컴퓨터 게임을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다

4. 물이 아닌 음료를 적게 마시기

- 물을 자주 충분히 마십니다.
- 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.
- 술을 절대 마시지 않습니다.



5. 식사를 거르거나 과식하지 않기

- 아침식사를 거르지 않습니다.
- 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다.
- 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다

6. 위생적인 음식을 선택

- 불량식품을 먹지 않습니다.
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.

6월 학교급식 식단 안내

◇ 원산지 정보◇ 쌀-국내산, 콩/콩가루-국내산, 명태-러시아산, 배추김치(배추/고춧가루)-국내산 소고기원물-국내산한우, 소고기가공품-국내산 닭고기/돼지고기/오리고기원물&가공품-국내산 고등어/오징어/꽃게/조기- 국내산, 새우-베트남산 갈치-세네갈, 낙지-베트남산, 오징어가공품(진미채)-페루산, 어육-(어묵, 맛살) 수입산 *원산지는 식품수급사정에 따라 변경됩니다.		6/1 Wed 지방선거일 	6/2 Thu 친환경 찰보리밥 참치김치찌개**(5.6.9.13.) 곤드레나물(13.) 마늘퐁머볶음*(1.5.6.13.16.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 배추김치(생)(9.13.) 도시락김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.4/41.5/195/4.7	6/3 Fri 친환경 혼합잡곡밥(5.) 동태찌개(5.6.13.18.) 시금치나물(자율) 매통순대볶음(5.6.10.13.) 치킨너겟*머스터드소스 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) 콜도마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/29.6/198/5.4
6/6 Mon 현충일 	6/7 Tue 친환경 찰현미밥 단배추된장국(5.6.) 오븐돈육고추장불고기 (5.6.9.10.13.) 부추전(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.4/41.9/165.6/4.2	6/8 Wed 김치볶음밥*달걀후라이 (1.2.5.6.9.10.13.) 어묵국(1.5.6.9.13.) 오리훈제구이*머스터드소스 (1.5.6.13.) 만다린샐러드(1.2.5.6.12.) 깍두기(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.5/42.4/188.4/5.2	6/9 Thu 녹미밥 들깨감자탕*(13.) 쫄면(1.5.6.) 돈육바베큐조림(5.6.10.12.13.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(생)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.1/51.7/133.6/3.9	6/10 Fri 친환경 찰보리밥 사골조랭이떡국(1.5.6.16.) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.15.) 청양풍고등어구이(5.6.7.13.) 배추김치(완)(9.13.) 청경채겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.8/43.3/98.4/4.6
6/13 Mon 친환경 찰현미밥 열무된장국(5.6.) 목은지돼지갈비찜(5.6.9.10.13.) 계란찜(1.9.13.) 근대된장무침(자율)(5.6.) 깍두기(완)(9.) 초코슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 714/36.1/175.2/4.2	6/14 Tue 친환경 혼합잡곡밥(5.) 닭고기마요국(5.6.15.) 청포묵김치(자율)(9.13.) 돈육마늘고(5.6.10.13.) 떡볶이(5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.3/54.4/220.5/4.5	6/15 Wed 미니밥*견과류볶음 해물로제파스타 (2.5.6.9.10.12.13.17.) 수제돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 쇠고기감자스프(2.5.6.13.16.) 감귤주스(13.) 파클(완)(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.8/34/229.4/6.4	6/16 Thu 친환경 찰보리밥 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 가자미구이(5.13.) 배추김치(완)(9.13.) 오이소박이(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.9/43.5/83.5/4.4	6/17 Fri 친환경 찰현미밥 맑은콩나물국(5.) 편육*(5.6.9.10.13.) 양배추쌈*(5.6.13.) 무말랭이무침(5.6.13.) 오이맛고추무침(5.6.13.) 배추겉절이*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.3/45.5/126.7/9.1
6/20 Mon 친환경 혼합잡곡밥(5.) 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 삼치엇장조림(1.2.5.6.13.) 도토리묵무침(자율)(5.6.13.) 야채계란말이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.5/46.8/97.5/3.4	6/21 Tue 옥수수밥(13.) 대구맑은탕(5.6.18.) 새송이초무침(자율)(5.6.13.) 짜장떡볶이(1.5.6.10.13.18.) 고구마돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 915.1/34.7/138/4.2	6/22 Wed 소고기콩나물비빔밥(5.6.13.) 근대된장국(5.6.13.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 청경채무침(자율)(5.6.) 배추겉절이(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/32.1/267.8/9.9	6/23 Thu 친환경 찰보리밥 감자수제비국(5.6.9.13.18.) 새콤해초비빔면(1.3.5.6.) 매통돈육사태찜(5.6.9.10.13.) 열무된장무침(자율)(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.2/48/212.7/3.9	6/24 Fri 친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.10.13.) 안동찜닭(5.6.13.15.) 숙주나물(자율) 옥수수고로케(1.5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.3/36.3/138.8/3.7
6/27 Mon 친환경흑미밥 건새우아욱국(5.6.9.13.) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 콩나물 잡채(5.13.) 흑임자연근샐러드(자율)(1.5.) 배추김치(완)(9.13.) 아이스초코(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.8/28.6/372.5/5.1	6/28 Tue 찰보리밥 순두부찌개(1.5.9.10.18.) 오꼬노미야끼(1.3.5.6.7.13.17.18.) 코다리무조림(5.6.7.) 열무시래기조림(자율)(5.6.9.13.) 배추김치(생)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.3/43.4/247.4/4.8	6/29 Wed 카레라이스(5.10.) 팽이버섯계란국(1.5.6.) 순살치킨(1.2.5.6.15.18.) 참나물오리엔탈무침(자율)(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 과일주스(랜덤)(11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.7/26.3/76.5/2.1	6/30 Thu 옥수수밥(13.) 소고기무국(5.16.) 오리주물럭(5.6.13.) 두부구이*간장양념(5.6.) 꼬시래기무침(자율)(5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.1/37.8/298.5/6.3	

* 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲장

*영양 및 원산지 정보 안내 <http://puan.ms.kr/index.jsp> -> 학교소식 -> 식생활관

- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.