



‘신나는 교실·행복한 학교’
전주삼천남교육통신

2025
-58호

황사, 미세먼지, 손씻기 / 5월 학교급식 식단 안내

학교누리집 : <http://www.samnam.es.kr> 교무실 : (063) 223-2911 행정실 : 223-2913



황사, 미세먼지로부터 건강을 지켜요



황사

주로 중국 북부나 몽골의 건조·황토지대에서 바람에 날려 올라간 미세한 모래 먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 흙먼지

미세먼지

미세먼지(PM-10)	초미세먼지(PM-2.5)
크기가 6분의 1 이하 (직경 약 10 μ m)인 먼지 입자	크기가 30분의 1 이하 (직경 약 2.5 μ m)인 먼지 입자

우리 건강에 미치는 영향

황사	미세먼지
호흡기질환(기관지염, 천식 등), 안질환(알레르기 결막염), 이비인후과질환(알레르기 비염), 피부질환 등	천식과 같은 호흡기계 질병 악화, 폐 기능의 저하 초미세먼지 흡입시 폐포까지 직접 침투

미세먼지 농도가 높을 때에는?



가급적
실외활동 자제



안경이나
선글라스 착용



외출시 황사
마스크 착용



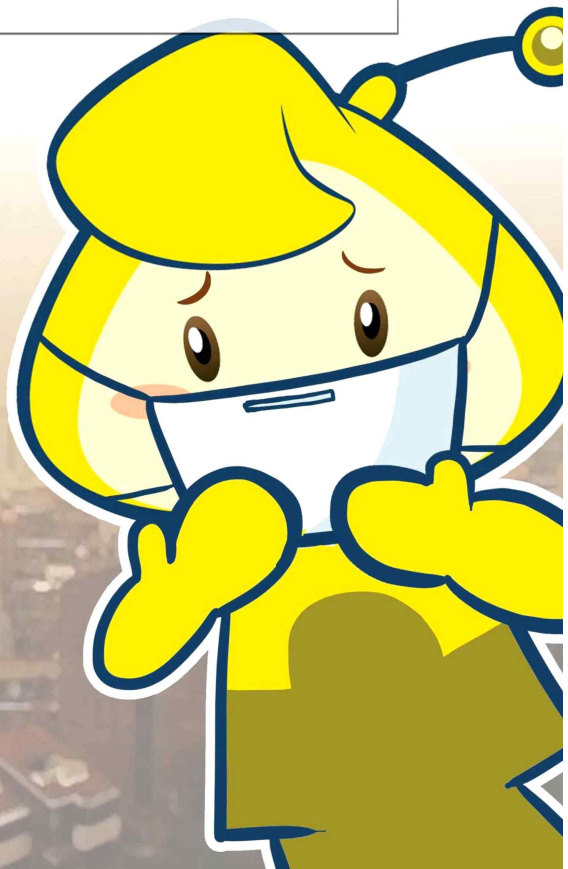
긴 소매옷
착용



외출 후
얼굴·손 씻기



하루 1.5L 이상
수분섭취



교육부 학생건강정보센터

세균이 많은 곳



씻는 조건	방 법	균수(마리)		제거율(%)
		씻기 전	씻은 후	
수돗물	담아 놓은 물	4,400	1,600	63.6
	흐르는 물	40,000	4,800	88.0
뜨거운 물	담아 놓은 물	5,700	750	86.8
	흐르는 물	3,500	58	98.3
비누사용	흐르는 물(간단히)	849	54	93.6
	흐르는 물(철저히)	3,500	8	99.8

언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전

올바른 손씻기 순서!



1 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다



2 손바닥을 마주하고 깍지껴서 닦는다



5 손톱을 세워 다른 손바닥에 마찰하듯이 닦는다



6 흐르는 물에 비누거품을 제거한다

우리 손에 있는 세균 한 마리는 10분에 한번씩 분열, 한 시간 후에는 64마리, 세 시간 후에는 무려 260,000마리로 번식 가능합니다.

우리 손은 끊임없이 무언가를 만지며 각종 유해세균에 노출되고 이로 인해 질병이 유발 됩니다.

우리가 자주 걸리는 질병인 독감, 눈병, 식중독 그리고 전세계를 공포로 몰아넣은 신종플루는 손 씻기만으로 충분히 예방이 가능합니다.

"1830 손 씻기 운동"

(하루 8번 30초씩 손 씻기)

- 당신의 건강을 지켜 드립니다.
- 개인 질병의 90%는 예방 할 수 있습니다.
- 만병의 시작은 손!
건강의 시작은 "1830 손 씻기 운동" 실천!



5월 학교급식 식단 안내

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
			1	2 어린이날 특식 ★
			근로자의 날 재량휴업일	보조밥 콘크림스프(2.5.6.13.16) 토마토스파게티(주) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고구마치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 그린샐러드&발사믹 (1.2.5.6.12) 어린이날-솔티카라멜팝콘 (2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.1/26.3/226.3/3.1
5	6	7 수다날 ♥	8	9
부처님 오신 날 어린이날	대체휴일	홍국쌀밥 마제소바(1.5.6.13.16) 가쓰오유부장국 (5.6.7.13.18) 돌나물도토리묵무침(5.6) 치킨가라아게(1.5.6.15) 배추김치/갯김치(9) 순수배즙(지역)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/32.3/137.2/2.8	녹차카테킨밥 돼지고기김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 순두부계란찜(1.2.5) 오이깍두기(9.13) 가지나물무침(5.6) 자반고등어살구이(5.6.7) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.5/29.4/132.9/3.1	친환경차수수밥 시금치된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 양배추쌈&우렁쌈장(5.6) 구운두부버섯샐러드 (2.5.6.12) 초코마들렌(지역)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.6/31.3/179.3/3.1
12	13	14 수다날 ♥	15 스승의 날 특식 ★	16
친환경서리태파쇄밥(5) 참치김치찌개(5.9) 양배추김무침 토마토달걀볶음 (1.5.6.12.13.18) 킹콩가리&허니머스터드 (1.2.5.6.16) 깍두기(9) 요거특(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.9/38.7/281.7/3.5	친환경찰보리밥 들기름막국수(3.5.6.13) 사골우거지국(5.6.13.16) 죽순채소볶음(5.6.13.18) 콩담콩담(5.6.13.15) 배추김치(9) 그린키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.0/33.7/191.9/4.5	클로렐라밥 백짬뽕국 (5.6.9.13.16.17.18) 불짜장팽이버섯 (2.5.6.13.16) 두반장파마두부 (5.6.10.12.13.18) 갈비만두구이 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 793.0/29.2/154.4/3.7	건강등불영양밥 미나리곰탕(5.6.16) 오이부추무침(5.6) 갈비맛 돈마호크 (1.2.5.6.10.15.16) 전복관자버터구이 (2.5.6.13.18) 배추김치(9) 스승의 날 - 우리쌀식혜 &우리밀생크림오믈렛 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.2/38.4/91.9/3.5	친환경흑미밥 근대된장국(5.6) 아귀콩나물찜(5.6.13) 머위된장무침(5.6) 오코노미야끼카즈 (1.2.5.6.7.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 제로피크닉 랜덤(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.4/27.9/178.2/3.6
19	20	21 수다날 ♥	22	23
친환경영양장국밥(5) 쌀순두부백탕(1.5.9) 닭볶음탕(5.6.13.15) 두릅&오징어숙회 + 초장(5.6.13.17) 배추된장나물(5.6) 총각김치(9) 슈퍼볼루엔크슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.6/31.3/131.0/3.3	녹차카테킨밥 꽃게해물탕 (5.6.8.9.13.17.18) 진미채땅콩조림 (4.5.6.13.17) 포시래기오이초무침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.7/35.3/251.2/3.9	소시지 오므라이스 (1.5.6.12.13.18) 다시마무채국 크리미언어스테이크(5.12) 오이파클 배추김치(9) 열대과일샐러드&망고드레싱 (1.2.5.6) 소시지 오므라이스 (2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.8/25.8/168.0/3.4	친환경귀리밥 황태콩나물국(1.5) 숙주미나리무침 버섯크림용심 (2.5.6.10.13.16.17) 치킨데리야끼구이 (5.6.13.15.18) 배추김치(9) 말기면치킨(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/28.1/121.7/2.5	친환경발아현미밥 된장찌개(5.6.13.16) 돈육김치불고기 (5.6.9.10.13) 새우깡맛 연근튀김 (1.5.6.9.13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/30.8/217.0/3.1
26	27	28 수다날 ♥	29	30
친환경차조밥 오색어묵국(1.5.6.7.13.18) 순살안동찜닭+납작당면 (5.6.13.15.18) 나초살사샐러드 (1.2.5.6.10.12.13) 고추장멸치볶음+견과 (4.5.6.13.14) 배추김치(9) 수제애그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.4/31.5/159.4/4.2	친환경울무밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 자반고등어무조림(5.6.7.13) 모듬장아찌(5.6) 광장시장 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 백김치(9) 망고바나나샐러드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.0/27.7/115.2/2.6	잡채덮밥(5.6.9.10.13.18) 오징어짬뽕국(6.9.13.17.18) 옛날탕수육+간장소스 (1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 양배추샐러드&참깨흑임자드 레싱(1.5.6.12.13) 우리지역사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.6/37.9/164.5/4.9	클로렐라밥 바지락순두부찌개 (1.5.9.13.18) 토마토소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 감자채전(5.6.10) 뽕로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/18.0/135.5/2.8	친환경아미노참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 두부조림(5.6.13) 해파리냉채(9.13) 오리고추장불고기(5.6.13) 배추김치(9) 단오 수리취떡(초코)* * 에너지/단백질/칼슘/철 769.9/28.6/173.6/4.4
◇ 삼천남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내◇ * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!		◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/samnam -> 알람마당 -> 식생활관 -> 급식게시판 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.		