

<p><b>2019년 7월호</b> http://sangha.es.kr/</p>	<p><b>영양소식</b> nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 표 효 숙 편집인 : 교 관 조 연 희 역은이: 영양사 김 인 경 영양상담실 ☎561-0225</p>
--	---------------------------------------	---

## ★ 식중독 이렇게 예방해요~

- 손을 청결히 하세요!  
흐르는 따뜻한 물에 꼼꼼하게 30초 동안 손을 씻어요.
- 음식을 오래두지 마세요!  
구입한 식품은 신속하게 조리하여 소비합니다.
- 음식을 냉장·냉동 보관하세요!  
미생물 번식을 줄이거나 억제할 수 있습니다.
- 음식을 충분히 가열하세요!  
조리하거나 다시 먹을 때에는 충분히 재 가열해야 합니다.
- 여름철 먹는 물은 반드시 끓여 먹어요!
- 조리 기구(칼, 도마, 행주, 식기류)를 소독하세요!  
(삶기, 햇빛말리기, 소독약품 이용)

## 손씻기 365란 무엇일까요?

건강을 위한 3가지 약속! 자주, 올바르게, 깨끗하게 씻어요  
올바른 손씻기 6단계



5월부터 실천하세요.

출처: 범국민 손씻기 운동본부



## ★ 컬러 푸드의 힘

**엘로우 푸드**

'베타카로틴'이 많이 들어있어 암을 예방해주고 눈 건강에 도움을 주어요!

**퍼플 푸드**

'안토시아닌'이라는 보라색 색소가 혈관과 심장을 건강하게 해주고, 눈 건강에도 도움을 주어요!

**레드 푸드**

'라이코펜'이라는 색소가 들어있는 빨간색 식품은 암을 예방해주고, 심장을 튼튼하게 해주어요!

**그린 푸드**

'클로로필'이 많이 들어있는 초록색 식품은 간을 튼튼하게 해주고 심장 건강에 도움을 주어요!

**화이트 푸드**

하얀색 식품에 들어있는 '안토크산틴'이라는 성분은 폐와 기관지, 혈관과 뼈 건강에 도움을 주어요!

**블랙 푸드**

검은색 식품에 들어있는 '안토시아닌'이라는 성분은 노화를 방지하고 암을 예방해줄 뿐만 아니라 기억력과 집중력을 좋게 해주어요!

## ◆ 여름에 도움이 되는 식품

### △ 수박

수분함량이 94%로 높아 갈증을 없애고 수분을 충분히 보충해줍니다. 포도당과 과당은 흡수가 빨라 지친 몸을 회복시키는데 좋습니다.

### △ 닭고기

필수아미노산이 풍부하여 뇌신경 전달물질의 활동을 촉진시키며 스트레스를 이기는데 도움을 주고 소화흡수가 잘되어 영양식으로 좋습니다.



# 7월 학교급식 식단 안내



7월 1일 <b>Mon</b>	7월 2일 <b>Tue</b> 채식밥상	7월 3일 <b>Wed</b> 수다날	7월 4일 <b>Thu</b>	7월 5일 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥5.6.13.16.</li> <li>• 소고기미역국15.6.13.16.18.</li> <li>• 묵은지된장지짐5.6.9.13.18.</li> <li>• 가지들깨무침5.6.18.</li> <li>• 부추잡채1.5.6.8.10.13.16.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥5.</li> <li>• 참치김치찌개5.9.13.</li> <li>• 갯잎짬5.6.13.18.</li> <li>• 달걀찜1.2.5.6.9.13.</li> <li>• 골뱅이초무침15.6.13.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> </ul>	조리종사원 전국 총 파업	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강현미밥</li> <li>• 돼지등뼈감자탕5.6.10.13.18.</li> <li>• 청포묵무침5.13.</li> <li>• 관소새우강정1.5.6.9.12.13.16.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> <li>• 방울토마토12.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 두부된장찌개5.6.13.18.</li> <li>• 갈치감자조림5.6.13.18.</li> <li>• 숙주나물1.5.6.13.18.</li> <li>• 수제소시지볶음2.5.6.10.15.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> </ul>
7월 8일 <b>Mon</b>	7월 9일 <b>Tue</b> 채식밥상	7월 10일 <b>Wed</b> 수다날	7월 11일 <b>Thu</b>	7월 12일 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 육개장1.5.6.8.13.16.18.</li> <li>• 고춧잎무침5.6.18.</li> <li>• 양송이오물렛1.2.5.6.9.10.12.13.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> <li>• 떠먹는요구르트2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥5.</li> <li>• 채식만두국1.5.6.10.13.16.18.</li> <li>• 오이무침5.6.13.17.</li> <li>• 두부강정1.5.6.12.13.16.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> <li>• 수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 잔치국수11.5.6.13.</li> <li>• 참나물</li> <li>• 꼬들단무지무침</li> <li>• 돈까스/소스1.2.5.6.10.12.13.16.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 홀어매운탕9.13.</li> <li>• 메추리알파리고추조림1.5.6.18.</li> <li>• 도토리묵무침5.6.13.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> <li>• 자두</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 삼계탕13.15.</li> <li>• 꽃게해물찜5.6.8.9.13.16.17.18.</li> <li>• 오이깎두기9.13.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> <li>• 요구르트(미니월)2.</li> </ul>
7월 15일 <b>Mon</b>	7월 16일 <b>Tue</b> 채식밥상	7월 17일 <b>Wed</b> 수다날	7월 18일 <b>Thu</b>	7월 19일 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 카레라이스2.5.6.10.13.16.</li> <li>• 유부장국5.6.13.18.</li> <li>• 모듬떡볶이11.2.5.6.10.13.15.16.</li> <li>• 한입김말이1.5.6.12.13.16.18.</li> <li>• 깍두기(담금)9.13.</li> <li>• 복숭아11.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥5.</li> <li>• 소고기두부국5.6.13.16.18.</li> <li>• 배파래무침13.</li> <li>• 해물스파게티1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> <li>• 찐옥수수13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 부대찌개2.5.6.9.10.13.15.18.</li> <li>• 크림스파게티1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.</li> <li>• 도라지오이생채5.6.13.</li> <li>• 새우튀김/소스1.5.6.9.12.13.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 장어탕5.6.13.18.</li> <li>• 찐감자</li> <li>• 두부찜5.</li> <li>• 가지들깨무침5.6.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 우리콩순두부찌개5.6.9.10.13.18.</li> <li>• 보쌈2.5.6.10.18.</li> <li>• 오이무말랭이무침5.6.13.18.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> <li>• 참외</li> </ul>
7월 22일 <b>Mon</b>	7월 23일 <b>Tue</b> 채식밥상	7월 24일 <b>Wed</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 연근조림5.6.13.18.</li> <li>• 느타리버섯초무침5.6.13.</li> <li>• 배추김치9.13.</li> <li>• 영양닭죽13.15.18.</li> <li>• 수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥5.</li> <li>• 한방갈비탕5.6.8.13.16.18.</li> <li>• 건과일멸치볶음5.6.13.18.</li> <li>• 쫄면야채무침5.6.13.</li> <li>• 양송이크림스프2.5.6.13.16.</li> <li>• 블루베리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한우불고기덮밥5.6.8.13.16.18.</li> <li>• 황태콩나물국5.</li> <li>• 부추잡채1.5.6.8.10.13.16.18.</li> <li>• 깍두기(담금)9.13.</li> <li>• 방울토마토12.</li> <li>• 플레인요거트(씨리얼)2.5.6.13.</li> </ul>		

◇ 알레르기 정보 - <http://sangha.es.kr/> -> 자료실->일반자료실->학교급식정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

- 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 학교로 연락 주시거나 미리 학생에게 안내해주시기 바랍니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- \* 밥, 죽(쌀), 누룽지(쌀) : 국내산 \* 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) : 국내산 \* 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산 \* 쇠고기 : 국내산(한우)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \* 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 식육가공품 : 국내산
- \* 미꾸라지, 고등어, 오징어(가공품), 꽃게 : 국내산 \* 낙지 : 베트남산 \* 갈치 : 세네갈산 \* 명태(가공품) : 러시아산