



벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다. 즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양 정보가 우리에게 도움이 될까요? 선생님과 함께 알아보시다.

식중독을 조심해요



- 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱 조심해야 해요.

- 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

- 식중독은 왜 걸리나요?

| 종류 | 원인균 | 오염원 |
|-----|----------|--|
| 감염형 | 살모넬라균 | 쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요. |
| | 장염 비브리오균 | 조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요. |
| 독소형 | 포도상구균 | 입, 코, 손 등의 굵은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요. |
| | 보툴리누스균 | 살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등 |

- 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을 기억해요.

식품을 올바르게 보관해요





식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리

| | |
|--|---|
|  사과 | 비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요! |
|  감자 | 굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요! |
|  초콜릿 | 달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요! |
|  꿀 | 벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요! |

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라/ 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터

7월 학교급식 식단 안내

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|--|---|--|---|--|
| 7/1 생일 배상 | 7/2 | 7/3 수다날 | 7/4 | 7/5 |
| 친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 멸치견과류조림(5.6.13.14) 열무김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/29.4/211.7/2.5 | 친환경울무밥 낙지연포탕(5.9.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 오이부추무침(5.6.13) 고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.8/31.2/117.6/3.0 | 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 니모어묵국(1.2.5.6.9) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 스마일감자/팝콘치킨(1.5.6.12.15) 깍두기(9) 열대과일주스(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/16.8/168.9/2.8 | 친환경찰보리밥 육개장(1.13.16) 오복채무침 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 해물동그랑땡(1.5.6.8.9.17.18) 배추김치(9) 패스츄리고구마파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/18.5/125.4/3.5 | 친환경찰흑미밥 설렁탕(2.6.13.16) 새우요새만두(1.2.5.6.9.10.15.16.17.18) 우리콩두부/김치볶음(5.9.13) 깍두기(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.4/22.9/113.3/2.9 |
| 7/8 | 7/9 | 7/10 수다날 | 7/11 | 7/12 |
| 친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 매콤사태찜(5.6.10.13) 가지나물(5.6) 삼색청포묵무침(5.6) 배추김치(9) 수제초코칩팬케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.9/24.9/122.6/2.4 | 친환경차조밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맛살겨자냉채(1.5.6.8.13) 떡갈비스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 칠리소스가자미구이(5.6.12.13) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.0/24.9/141.0/2.6 | 영양밥 부추양념장(5.6) 팽이버섯된장국(5.6) 한방갈비찜(5.6.10.13) 잡채(1.5.6.10.13) 깍두기(9) 싸먹는김 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.4/27.9/134.9/3.4 | 친환경통밀밥(6) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 간장찜닭(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 불어묵야채볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 과일샤베트(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/32.6/197.6/3.0 | 친환경귀리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 통등심돈가스(1.5.6.10.12.13.18) 냉물면(5.6.13.16) 열무김치(9) 찐옥수수(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.9/19.2/149.0/2.8 |
| 7/15 초복배상 | 7/16 | 7/17 수다날 | 7/18 | 7/19 |
| 친환경발아찰현미밥 참치찌개(5.9.16.18) 애호박버섯볶음(5) 감자고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 수제닭다리양념구이(5.6.13.15) 총각김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.1/25.0/106.4/2.6 | 친환경울무밥 북어채묵국(5) 숙주무침(1.5.6.8) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 아이스슈퍼볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/22.6/135.1/3.0 | 자장면/밥(5.6.10.13.16) 건새우근대된장국(5.6.9) 유자단무지채 참살뽕바로우(1.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 임실사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.6/24.7/215.2/6.8 | 친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 도토리묵/양념장(5.6) 오이소박이(13) 계란말이(1.5) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/29.1/146.7/3.9 | 친환경찰흑미밥 삼색감자옹심이국(1.16.17) 아삭이고추무침(5.6) 불고기낙지볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 수제햄치즈토스트(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/27.4/139.6/2.5 |
| 7/22 | 7/23 | 7/24 수다날 | 7/25 중복배상 | 7/26 여름방학식 |
| 친환경통밀밥(6) 돼지갈비김치찌개(5.6.9.10) 고등어감자조림(5.6.7.13) 삼색나물(1.5.6.8.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 로컬푸드초코쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.0/26.2/135.1/2.5 | 친환경현미밥 감자호박된장국(5.6.13.18) 갈릭데리야끼바베큐(5.6.10.13) 골뱅이무침/소면(5.6.13) 보쌈김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.7/28.0/141.6/3.7 | 제육야채덮밥(5.6.10.13) 바지락미역국(5.6.18) 청경채나물(5.6) 수제허니닭강정(4.5.6.13.15) 배추김치(9) 밀크슬러쉬(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/29.5/152.4/2.4 | 친환경칼슘찜쌀밥 삼계탕(15) 도라지야채초무침(5.6.13) 볶음김자반 수제김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 마시는딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.2/28.0/119.3/2.9 |  |

◇ 알레르기 정보

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.