

2021년 7월호

<http://songchun.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 장 문 순
 편집인 : 교 관 김 윤 희
 역은이 : 영양교사 최 선 아
 영양상담실 ☎271-0304

여름철 주의해야 할 식중독!



식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병



식중독 증상



고열



구토



오한

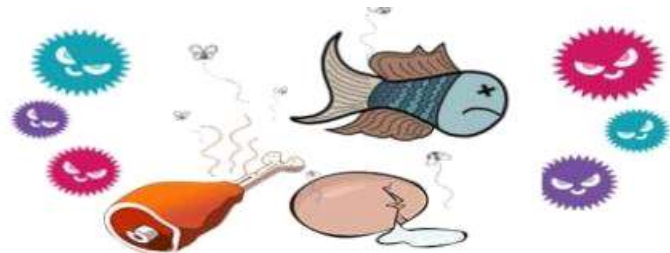


설사



식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화합물이 있습니다.



식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



자주 손씻기

특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.



7월의 절기(대서)-7.22

여름 중 가장 무덥다는 절기입니다. 대서를 전후해서 폭염이 기승을 부리며, 중복 무렵에 해당되어 보양 음식을 마련해 먹습니다. 수박과 참외 등 여름 과일이 풍성하여 더위에 지친 입맛을 살려주는 시기입니다.



<연잎유미죽>

[자료 출처 : 보건복지부, 질병관리본부, 네이버 검색]

올바른 손씻기



거품 내기



꼭지 끼고 비비기



손바닥, 손등 문지르기



손가락 돌려 닦기



손톱으로 문지르기



흐르는 물로 헹구기



종이타월로 물기 닦기



종이타월로 수도꼭지 잠그기

식중독 예방 실천하면 건강 OK!





7월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://songchun.es.kr/ -> 알림마당 -> 급식</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>◇ 수다날: 수요일은 다먹는날로 환경보호를 위해 음식을 쓰레기를 최대한 남기지 않기 위해 다같이 노력하는 날입니다.</p>			<p>7/1 Thu</p> <p>친환경강황밥 황태포콩나물국(5.6.) 매추리알곤약조림(1.5.6.) 고구마순된장무침(5.6.) 피자롤카츠(1.2.5.6.8.9.10.12.) 배추김치(9.) 존득롤케익(1.2.5.6.) 수제돈까스소스(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584/24.6/170.1/3.8</p>	<p>7/2 Fri</p> <p>친환경옥수수밥 닭곰탕(15.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 숙주미나리무침 건파래볶음(5.) 배추김치(9.) 마늘바게트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.7/30.7/89/2.6</p>
<p>7/5 Mon</p> <p>친환경찰보리밥 소고기무국(5.16.) 콩나물무침(5.) 닭갈비(5.6.15.) 오징어김치전(1.5.6.) 열무김치(9.) 모듬야채스틱2(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/30.2/148.8/3.4</p>	<p>7/6 Tue</p> <p>녹두밥 닭갈국수(5.6.15.) 미트볼케찐조림(1.2.5.6.10.12.13.) 행감자채볶음(초)(5.6.10.) 배추김치(초)(9.) 유기농사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/27.5/131.7/3.1</p>	<p>7/7 Wed 수다날</p> <p>야채볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 야채비빔만두(1.5.6.10.) 달걀후라이(1.5.) 백김치(9.13.) 엔요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.6/26.9/214/5.7</p>	<p>7/8 Thu</p> <p>친환경글로벌라밥 숙음배추된장국(5.6.9.13.) 탕평채(1.5.6.) 돼지고기두루치기(5.6.10.) 배추김치(9.) 타코야끼(1.2.5.6.13.) 오이&아삭이고추(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.5/30.7/140/3.6</p>	<p>7/9 Fri</p> <p>친환경기장밥 물냉면(1.3.5.6.9.13.) 얼갈이무침(5.6.) 불어묵야채볶음(1.5.6.) 새우튀김(1.5.6.9.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.8/17.6/168.2/4.4</p>
<p>7/12 Mon</p> <p>귀리혼합밥 오징어무국(9.17.) 숙음열무무침(5.6.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.) 가자미카레구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.2/26.3/215.5/2.8</p>	<p>7/13 Tue</p> <p>친환경수수밥 잔치국수(1.5.13.) 시금치무침(5.6.) 오이장아찌(13.) 양념치킨(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 모듬야채스틱(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.2/26.2/130.1/3.1</p>	<p>7/14 Wed 수다날</p> <p>치킨마요덮밥(1.5.6.15.) 황태두부국(1.5.) 부추오이무침(5.6.13.) 백김치(9.13.) 카프레제 샐러드(2.12.) 블루베리파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.7/29.1/241.9/3.1</p>	<p>7/15 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 브로콜리숙회(5.6.) 은두부/돈육김치볶음(5.6.9.10.) 김부각(5.) 열무김치(9.) 영양닭죽(15.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.6/29.8/158.3/3.8</p>	<p>7/16 Fri</p> <p>친환경율무밥 오리탕(5.6.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 참나물무침 한돈떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.7/23.7/130.7/4</p>
<p>7/19 Mon</p> <p>친환경흑미밥 돈뽕감자탕(5.6.9.10.) 안동찜닭(5.6.15.) 배추김치(9.) 고구마줄기무침 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.2/31.1/182/3.1</p>	<p>7/20 Tue</p> <p>친환경찰보리밥 도토리수제비국(5.6.9.18.) 상추부추들깨무침(5.6.) 오리주물럭(5.6.) 배추김치(9.) 떡꼬치구이(1.4.5.12.) 반달무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/21.3/143.6/3.1</p>	<p>7/21 Wed 수다날</p> <p>숙성카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 팽이두부된장찌개(5.6.) 고춧잎무침(5.6.) 닭고기 텐더(1.5.6.) 배추김치(9.) 샤르르메론(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.3/30/161.7/3.4</p>	<p>7/22 Thu</p> <p>친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.13.) 오향장육(5.6.9.10.13.) 숙음열무무침(5.6.) 알감자버터구이(2.5.13.) 배추김치(9.) 모듬야채스틱2(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.8/33.3/183.7/4.1</p>	<p>7/23 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 얼갈이된장국(2.5.6.13.16.) 해물스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.17.) 달걀야채말이(1.5.6.10.) 깍두기(9.) 망고슬러쉬(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.7/28.5/250.9/3.8</p>
<p>7/26 Mon</p> <p>초등학교 여름방학</p> 	<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!-식재료 수급에따라 변경될수 있습니다. 변경시 식생활관 게시판에 게시함.</p> <p>* 쌀:도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(피개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>*축산물가공품:국내산(베어컨:수입산)* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산</p> <p>* 갈치:국산 or 세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 다량어: 원양산</p> <p>* 주꾸미: 국산 * 아귀:국산* 수산물 가공품 : 국내산</p> <p>* 장어:국내산 *미꾸리: 국내산(양식) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!</p>			