



「참 · 힘 · 꿈을 함께 키우는 운봉행복교육」

# 7월 영양소식지

우)55718 전라북도 남원시 운봉읍 운봉로 725 ☎ 634-7565



## 여름철 식중독



여름철에는 식욕이 줄고 저항력이 떨어지며, 차가운 음식 섭취가 늘어납니다.

여름철 다소비 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

### 식중독을 일으키기 쉬운 음식



고기, 햄버거, 햄, 소시지 등  
육류와 육가공품



시금치, 상추, 새싹채소 등  
생채소와 샐러드



우유, 요거트, 치즈 등  
유제품



도시락, 샌드위치

## 식중독 예방 6대수칙



30초 이상  
손씻기



음식은 완전히  
익혀먹기



물은 끓여서  
마시기



식재료, 기구는  
깨끗이 세척



날음식과 조리음식 구분  
칼 도마 구분 사용



냉장식품 5도 이하  
냉동식품 -18도 이하

출처: 식품의약품안전처

## 여름철 영양 관리



체력 보강을 위한  
단백질은 필수!

더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는  
콩류, 생선류, 육류 등을 섭취해 단백질을 보충합니다.



탈수 예방을 위한  
수분과 염분 보충

여름에는 갈증을 느끼게 되고 땀을 많이 흘리기 때문에  
땀에 포함된 수분과 무기질을 보충해주는 것이 중요합니다.



신선한 과일, 채소 섭취로  
비타민과 무기질 보충

비타민이 부족해지면 쉽게 피로감을 느끼고 식욕이 떨어질 수 있으므로  
충분한 보충이 필요합니다.

# 7월 학교급식 식단 안내

애들아, 밥 먹자!!

	<b>7/1 Tue 생일밥상</b> 친환경차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 오리불고기(5.6.13) 들기름막국수(3.5.6.13) 갯잎순무침(5.6) 배추김치(9) 수박롤케익(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/28.0/244.3/5.0	<b>7/2 Wed 수다날</b> 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 김치콩나물국(5.9) 모짜렐라핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 숙갯두부무침(5) 열무김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 558.9/25.3/270.5/3.3	<b>7/3 Thu</b> 친환경잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 오향장육(5.6.10.13.18) 생새우애호박볶음(9.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 망고라떼(2) 에너지/단백질/칼슘/철 582.3/27.6/284.3/2.7	<b>7/4 Fri 저탄소밥상</b> 친환경차조밥 순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 식물성햄달걀구이(1.5.6) 비름나물 배추김치(9) 토마토잼절임(12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 638.6/34.8/177.3/5.4
	<b>7/7 Mon</b> 친환경발아현미밥 우리콩청국장(5.6.9) 달카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 우찌감차(2.5.6.13) 브로콜리&초창(5.6.13) 배추김치(9) 포도요거트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/30.4/153.6/3.5	<b>7/8 Tue</b> 친환경기장밥 마나라당 (1.2.5.6.10.13.15.16) 크림새우(1.2.5.6.9.13) 연근조림(5.6.13) 머위대들깨나물(5.6) 배추김치(9) 자두 에너지/단백질/칼슘/철 530.6/19.5/149.1/2.7	<b>7/9 Wed 수다날</b> 네모요부초밥(5.16) 물냉면 (1.3.5.6.13.16) 돈육작화구이(10) 고춧잎나물(5.6) 열무김치(9) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 916.5/46.6/381.4/5.8	<b>7/10 Thu 저탄소밥상</b> 친환경찰보리밥 추어탕(5.6.13) 가지피카스&카사바칩 (1.5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 감가루쪽파무침(5.6) 배추김치(9) 식혜 에너지/단백질/칼슘/철 596.2/23.2/554.5/6.6
<b>7/14 Mon 저탄소밥상</b> 친환경차조밥 짬뽕국(5.6.8.9.16.17.18) 크림떡볶이(2) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 숙주미나리무침/배추김치(9) 아이스베리(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 577.3/20.6/206.8/1.6	<b>7/15 Tue</b> 친환경흑미밥 설렁탕(5.6.13.16) 동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 두부양념조림(5.6) 도토리묵야채무침(5.6.13) 총각김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 732.3/29.5/177.6/5.0	<b>7/16 Wed 수다날</b> 참치야채비빔밥(5.6.13) 열갈이된장국(5.6) 치킨너겟&머스타드 (1.2.5.6.13.15) 고사리볶음(5.6) 배추김치(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 601.6/26.2/150.4/1.9	<b>7/17 Thu</b> 친환경통밀밥(6) 호박고추장찌개(5.6.9) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 야채튀김(1.5.6.13) 치커리유자청무침(5.6.11.13) 배추김치(9) 요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 783.0/31.4/192.8/3.2	<b>7/18 Fri 초복밥상</b> 친환경기장밥 삼계탕(5.6.15) 애호박전&구유먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 갯김치(9)/수박 에너지/단백질/칼슘/철 886.4/48.7/140.7/7.1
<b>7/21 Mon 저탄소밥상</b> 친환경찰보리밥 황태콩나물국(5.9) 마파두부(2.5.6.12.13.16.18) 참치마요&김(1.5.13) 팽이버섯숙갯나물 배추김치(9) 과일화채(2.11) 에너지/단백질/칼슘/철 718.5/30.8/234.1/3.7	<b>7/22 Tue</b> 친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 해물피전(1.6.9.13.17) 콩치감자조림(5.6.13) 부추무침(13) 깎두기(9) 포도 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/22.2/179.4/5.8	<b>7/23 Wed 수다날</b> 카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 유부장국(5.6.7.18) 파달&레몬소스(1.5.6.13.15) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/33.8/105.5/2.9	<b>7/24 Thu</b> 친환경발아현미밥 꽃게탕 (5.6.8.13.18) 수육&상추쌈(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 초코아이스크림(2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 664.7/26.9/202.3/4.6	

## ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

[https://School.jbedu.kr/unbong-e/MO1/->학교소식->식생활관\(죽산물이력번호조회 가능\)](https://School.jbedu.kr/unbong-e/MO1/->학교소식->식생활관(죽산물이력번호조회 가능))

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭효소, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

◇ 매월 1회 생일밥상, 매주 수요일은 다 먹는 날, 주 1회 저탄소밥상 운영

◇ 노란색 음영은 <다도임 투표 메뉴>입니다.

## ☆ 식재료 원산지 공개 ☆

- \* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡): 국내산, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지): 국내산, \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
- \* 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(가공품): 국내산(국내산) \* 고등어, 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 삼치, 꽃게
- \* 오징어(가공품): 국내산(폐루산)(진미채등) \* 참조기, 아귀, 가리비, 전복, 방어, 부세(가공품), 우렁개: 국내산(국내산)
- \* 갈치(가공품): 세네갈산(세네갈산) 낙지, 주꾸미(가공품): 중국산(중국산)
- \* 명태, 코다리(가공품): 러시아산(러시아산), 황다랑어(가공품): 원양산(원양산)