



「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, 요거르트, 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 Mon</b> 친환경찰보리쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 달걀볶음(5.6.15.18) 해초무침(13) 건새우마늘쫄면(5.6.9.13) 김부각(5.6)/ (자율)김치(9)	<b>7/2 Tue 건강한밥상</b> 친환경강황쌀밥 연포탕(5.6.18) 삼색나물(5.6) 국물떡볶이(1.5.6.13) 삼치옛장조림(5.6.13) 김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	<b>7/3 Wed</b> 한우카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 팽이버섯장국(5.7.18) 매콤콩나물무침(5) 갯잎후라이드치킨(1.5.6.13.15) 김치(9) 우유팔부수(2.5.6)	<b>7/4 Thu</b> 친환경차조쌀밥 설렁탕&소면(5.6.13.16) 고등어묵은지조림(5.6.7.9.13) 또띠아고르곤졸라피자(2.5.6)/김치(9) 비름나물/수박	<b>7/5 Fri 생일밥상</b> 쌀밥 바지락살미역국(5.6.18) 삼겹살목살오븐구이&구운채소(10) 골뱅이채소무침(5.6.13) 김치(자율)(9) 아이스떡 상추쌈&쌈장(5.6.13)	에너지 729kcal 단백질 16.8g 칼슘 243.3mg 철분 4.3mg
<b>7/8 Mon</b> 녹차카레킨쌀밥 육개장(5.6.16) 등심수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.16.18) 고춧잎나물(5.6) 오이들깨나물 김치(자율)(9)/멸론	<b>7/9 Tue 건강한밥상</b> 참치마요삼각주먹밥(1.5.6) 흰밥(자율) 잔치국수&김치채(1.5.6.9.18) 치커리배무침(5.6.13) 만두그리탕(1.2.5.6.15) 김치(9)/수박	<b>7/10 Wed 수다날</b> 열무비빔밥&한우약고추장(5.6.9.13.16) 근대된장국(5.6) 김치(자율)(9) 뿌링소떡소떡(1.2.5.6.12.13) 자두	<b>7/11 Thu</b> 친환경잡곡쌀밥(5) 황태콩나물국(5.9) 감자조림(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 김치(9) 호박잎쌈&쌈장(5.6) 파인애플	<b>7/12 Fri</b> 친환경기장쌀밥 오리탕(5.6.13) 치즈달걀말이(1.2.5) 잡채(1.5.6.13) 참나물 김치(자율)(9) 방울토마토(12)	에너지 705kcal 단백질 15.8g 칼슘 304.1mg 철분 5.9mg
<b>7/15 Mon 초복</b> 쌀밥 달전복탕(15.18) 훈제오리채소볶음(5.6.13.18) 통돌개부추무침(5.6.13) 김치(9) 수박화채(2.11)	<b>7/16 Tue 건강한밥상</b> 체험학습일	<b>7/17 Wed 수다날</b> 김치볶음밥&달걀프라이(1.2.9.10.15.16.18) 우렁살된장국(5.6) 고구마줄기된장무침(5.6) 유린기(1.5.6.15.16) 김치(9) 카프레제샐러드(2.12)	<b>7/18 Thu</b> 친환경차수수쌀밥 우리콩청국장(5.6.9) 달걀비(5.6.13.15) 애너타리볶음 부추감자전(5.6) 김치(9) 멸론	<b>7/19 Fri</b> 친환경흑미쌀밥 돈육고추장찌개(5.6.10) 나초치킨(1.5.6.15) 탕수만두(1.5.6.10.12.16.18) 마늘쫄면(5.6.13) 김치(자율)(9) 몬테크리스토헤샌드위치(1.2.5.6.10.15.16)	에너지 723kcal 단백질 17.7g 칼슘 278.6mg 철분 4.6mg
<b>7/22 Mon</b> 친환경찰보리쌀밥 돈등뼈감자탕(5.6.10.13) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16) 도토리묵채소무침(5.6) 죽순들깨나물(9) 김치(9)/골드키위	<b>7/23 Tue 건강한밥상</b> 친환경기장쌀밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 완두크림치너겟&소스(1.2.5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.18) 속음열무된장무침(5.6) 김치(9)/찐옥수수(13)	<b>7/24 Wed 수다날</b> 체험학습일	<b>7/25 Thu</b> 체험학습일	<b>7/26 Fri</b>  방학식	에너지 717kcal 단백질 16.1g 칼슘 270.6mg 철분 4.3mg

### ☆ 식재료 원산지 공개 ☆



- \* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡): 국내산
- \* 콩(두부류, 콩국수, 콩비지): 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
- \* 참조기, 어귀, 가리비, 전복, 방어, 부세(가공품): 국내산(국내산)
- \* 오징어(가공품): 국내산(페루산)(진미채등)
- \* 갈치(가공품): 세네갈산(세네갈산) 낙지, 주꾸미, 우렁성이(가공품): 중국산(중국산)
- \* 명태, 코다리(가공품): 러시아산(러시아산)
- \* 황다랑어(가공품): 원양산(원양산)

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/unbong-e/MO1/>->학교소식->식생활관(축산물이력번호조회 가능)
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
- ◇ 매월 첫째 주 금요일 생일 밥상, 매주 수요일은 다 먹는 날, 매주 화요일은 채움밥상(저탄소식단)을 운영하고 있습니다.
- ◇ 저탄소의 날 이름 공모전을 통해 우리 학교 저탄소 날의 이름은 건강한 밥상으로 결정되었습니다.

