



「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, 요구르트, 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) 달걀국수(5.6.15.18) 해초무침(13) 건새우마늘쫀득볶음 (5.6.9.13) 김부각(5.6)/ (자율)김치(9)	<b>7/2 Tue 건강밥상</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) 우유팔방수(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&구운 채소(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 건강밥상</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) 호박애플&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) 통들깨부추무침(5.6.13) 김치(9) 수박화채(2.11)	<b>7/16 Tue 건강밥상</b> 체험학습일	<b>7/17 Wed 수다날</b> 김치볶음밥&달걀프라이 (1.2.9.10.15.16.18) 우렁살된장국(5.6) 고구마줄기된장무침(5.6) 유란기(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> 친환경콩미쌀밥 돈육고추장찌개(5.6.10) 나초치킨(1.5.6.15) 탕수만두 (1.5.6.10.12.16.18) 마늘쫀득무침(5.6.13) 김치(자율)(9) 몬테크리스토샌드위치 (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) 쇠고기매추리알장조림 (1.5.6.13.16) 도토리묵채소무침(5.6) 죽순들깨나물(9) 김치(9)/골드키위	<b>7/23 Tue 건강밥상</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, \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
- \* 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(가공품): 국내산(국내산)
- \* 고등어, 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 삼치, 꽃게
- \* 참조기, 아귀, 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/M01/->학교소식->식생활관\(축산물이력번호조회 가능\)](https://school.jbedu.kr/unbong-e/M01/->학교소식->식생활관(축산물이력번호조회 가능))
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔
- ◇ 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.

