



건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☕ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☕ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

<식중독 예방 6대 수칙>

 손씻기 비누로 30초 이상	 익혀먹기 음식은 속까지 익혀서	 끓여먹기 물은 끓여서
 구분 사용하기 식재료별 칼·도마는 따로	 세척·소독하기 조리기구, 식재료는 깨끗이	 보관온도 지키기 냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하



올바른 식습관, 골고루 먹어요!

■ '올바른 식습관이란?

- ▶ 끼니마다 5가지 식품군을 편식하지 않고, 골고루 먹기 위해 노력해요.
- ▶ 꾸준한 운동을 통해, 나이에 맞는 표준체형을 유지해요.
- ▶ 하루 세 끼를 거르지 말고 규칙적으로 식사하며, 간식을 지나치게 먹지 않아요.
- ▶ 식사 예절을 잘 지키고, 음식을 남기지 않아요.

[출처] 어린이를 위한 영양·식생활 실천 가이드

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// school.jbedu.kr/wansa](http://school.jbedu.kr/wansa)->학교소식 ->식생활관

- 쌀, 잡곡류 : 전북 유기농쌀 / 친환경잡곡
- 쇠고기/가공품 : 국내산 한우,
- 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산
- 닭고기/가공품 : 국내산/국내산
- 오리고기/가공품 : 국내산/국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산 - 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산
- 오징어: 국내산, 전복: 국내산, 꽃게: 국내산

◇ 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

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.


7-8월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 안동식찜닭(봉)(5.6.13.15) 콩나물초무침(5.13) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 695.1/31.5/173.3/4.4	흑미밥 청국장짜개(5.9.10.13.16) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 상추겉절이(5.6.13) 꺾바로우탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9.13) 키위퓨레(13) *에너지/단백질/칼슘/철 821.9/27.5/220.8/10.1	보리비빔밥/약고추장(1.5.6.13.16) 북어무국(1.9.13) 궁채나물볶음(5.6.13) 콘치즈토스트(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 아이스열대과일 *에너지/단백질/칼슘/철 720.5/28.0/290.8/4.2	찰현미밥 아욱된장국(5.6.9.13) 청경채무침(13) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 안심닭꼬치튀김(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 메론 *에너지/단백질/칼슘/철 804.7/34.9/301.5/12.0	영양잡곡밥(5) 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18) 궁치김치조림(5.6.9.13) 숙주나물무침(13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 구운김(13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 750.0/36.8/402.7/6.7
7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
수수밥 감자버섯들깨국(9.13.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 가지나물무침(5.6.13) 어묵채볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9.13) 바람떡(13) *에너지/단백질/칼슘/철 802.2/38.6/193.2/4.4	통밀밥(6) 호박잎된장국(5.6.9.13) 소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16) 콩나물무침(5.13) 비엔나떡강정(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 황도샐러드(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 738.3/38.2/264.1/5.2	쌀밥(부식) 자장면(주식)(1.5.6.10.13.16) 어묵무국(1.5.6.9.13) 양배추오이무침(5.6.13) 간풍육(1.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 673.7/31.3/262.5/17.0	발아현미밥 얼큰오징어무국(5.9.13.17) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13) 비빔막국수(3.5.6.13) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 734.9/39.0/210.4/3.1	클로렐라밥 닭개장(1.5.6.9.13.15) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18) 감자채험전(1.2.5.6.10.13.15.16) 고구마줄기무침(김치)(9.13) 배추김치(9.13) 떠먹는요구르트(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 694.8/40.8/265.4/3.0
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
쌀밥(부식) 닭다리전복삼계탕(13.15.18) 고추오이된장무침(5.6.13) 연안식바삭불고기/파채(1.2.5.6.13) 배추겉절이(9.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 629.8/30.9/93.5/3.2	찰보리밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13) 건도토리묵상추무침(5.6.13) 오리바베큐소스구이(5.6.12.13) 잔멸치볶음(5.6.9.13) 김부각(5.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 831.0/35.3/197.3/4.3	햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 팽이버섯된장국(5.6.9.13) 부추오이무침(5.6.13) 치즈뿌링클순살치킨(2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 760.4/46.8/338.5/6.2	초등: 체험학습 중학교 체험학습	찰현미밥 순두부김치국(5.6.9.13) 오징어콩나물볶음(찜)(5.6.13.17.18) 목살구이/부추무침(5.6.10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 810.1/39.6/275.1/3.3
7/22	7/23	7/24	7/25 여름방학식	8/23 개학
흑미밥 돈육김치짜개(5.9.10.13) 닭고기훈제/무쌈(1.2.5.6.13.15) 오이소박이(9.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 요구르트(라이트)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 674.6/36.5/214.2/2.8	귀리밥 닭고기미역국(5.6.9.13.15) 돈육두부조림(5.6.10.13) 감자버터구이(2.13) 돼지고기탕수육/과일소스(5.6.10.11.12.13) 배추겉절이(9.13) 풋고추,오이스틱/쌈장(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 654.2/33.9/188.5/3.3	영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6.9.13) 콩나물무침(5.13) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 골드키위쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 716.3/38.7/222.0/4.0	닭고기카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 유부무채국(5.6.7.9.13.18) 오이양파무침(5.6.13) 수제치킨커플릿/데미소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 아이스열대과일 *에너지/단백질/칼슘/철 626.4/33.4/224.6/2.9	찰보리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 콩나물무침(5.13) 돼지고기바베큐소스구이(5.6.10.12.13) 계란야채말이(1.5.13) 보쌈김치(완)(9.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 649.3/43.8/238.7/4.1
8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
흑미밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13) 쫄면야채무침/삶은계란(1.5.6.13) 돈육커플릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 블루베리요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 779.1/40.0/334.1/3.0	통밀밥(6) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 노각무침(5.6.13) 깻잎육전(1.2.5.6.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 794.8/38.5/161.8/3.0	카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 콩나물김치국(5.9.13) 쫄깃단무지무침(13) 왕새우,김말이튀김(1.5.6.9.13.16) 배추김치(9.13) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 621.3/19.3/221.0/6.4	발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 느타리버섯햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 닭고기김치짜글이(5.6.9.13.15.18) 두부구이/양념장(5.6.13) 구운김(13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 542.5/29.3/216.2/3.2	귀리밥 두부버섯된장국(5.6.9.13) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13) 비빔막국수(3.5.6.13) 보쌈김치(완)(9.13) 바나나/사과 *에너지/단백질/칼슘/철 736.7/36.0/203.3/3.5