

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/yongbuk-m/> (식생활관 ☎ 063-630-9133)

이달의 소식

여름철, 식중독이란?

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39℃의 열이 동반될 수 있습니다.

<식중독 예방 6가지 실천 요령>



손 씻기

구분 사용하기

익혀 먹기

세척·소독하기

끓여 먹기

보관온도 지키기

<식중독 발생 시 가정 내 응급처치>



음식 대신 수분을
충분히 섭취합니다.

끓인 물 1L에
설탕 4, 소금 1스푼
타서 마십니다.

이온 음료도
효과적입니다.

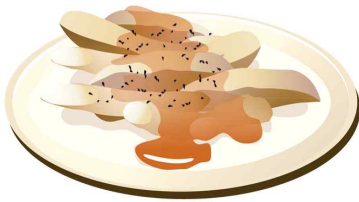
지사제, 항구토제를 함
부로 사용하지
않습니다.

설사가 줄어들면
미음이나 쌀죽을
섭취합니다.

혈변, 탈수, 고열,
심한 설사 시에는
병원을 방문합니다.

우리학교 안심쿠킹

도라지 강정



재료 준비 (4인 기준)

간도라지 80g, 간밤 35g, 아몬드 슬라이스 10g, 찹쌀가루 10g,
녹말가루 10g, 튀김용 식용유,
소금, 간장, 생강, 조청 약간씩

만들어 볼까요?

1. 통도라지는 어슷썰어 씻은 후 물기를 충분히 뺀다.
2. 소금으로 약하게 밑간한다.
3. 찹쌀가루, 녹말가루를 살짝 입혀 150도에서 튀긴다.
4. 간밤은 이등분하여(가루 묻히지 않고) 튀긴다.
5. 소스: 간장, 생강즙, 조청을 넣고 끓인다.
6. 튀긴 도라지, 밤과 채 썬 아몬드 슬라이스를 소스에 넣고 버무린다.

흥미진진 식품 이야기

목이 자주 아프다면!
도라지



예쁜 보라색 꽃을 피움

그래서 영어로 Balloon flower

우리가 먹는 뿌리는 뿌리

'사포닌' 성분

조각 정맥 보호, 점질액 형성 → 기관지에 최고

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내

- * 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡): 국내산
- * 콩: 국내산
- * 두부: 국내산
- * 순(연)두부: 국내산
- * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- * 쇠고기: 국내산(한우)
- * 축산물가공품: 국내산(베이컨: 외국산)
- * 고등어, 오징어, 참조기, 미꾸라지, 아귀: 국내산
- * 꽃게: 중국산
- * 갈치: 세네갈산
- * 낙지, 주꾸미: 베트남산
- * 명태, 코다리: 러시아산
- * 수산물가공품: 다랑어(원양산)
- * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

< 7-8월 중식 식단표 >

7/1 	7/2 	7/3 	7/4 	7/5 
야채볶음밥/김가루 유부미소된장국 깍둑오이무침* 국물떡볶이/계란 오징어불튀김H 배추김치 (자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.3/31.2/143.1/4.5	소고기콩나물밥/양념장 팽이버섯된장국 오리불고기/무쌈 배추김치 (자율) 깍쇼새우/칠리소스 요구르트* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,165.6/44.3/229.7/5.2	카레라이스 북어계란국 부추단무지무침* 통살치킨가스 배추김치 (자율) 달콤시원수박H * 에너지/단백질/칼슘/철 910.2/34.4/122.6/3.0	찰흑미밥 돼지등뼈감자탕 몽글몽글달걀찜* 브로콜리&콜리플라워*초장 피쉬앤칩스* 배추김치 (자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.0/36.5/140.7/3.6	찰현미밥 순대국 메추리알장조림 돼지갈비찜 콩나물무침 총각김치* 스위트청포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,181.0/61.8/129.3/6.2
7/8 	7/9 	7/10 	7/11 	7/12 
잡곡밥 베트남쌀국수 왕만두찜 제육김치볶음/온두부H 깨찰김부각* 울외장아찌 (자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,153.0/53.0/169.0/6.4	찰보리밥 새알심만두떡국 치커리사과무침* 돼지고기숙주볶음H 오징어김치전H 배추김치 (자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.6/42.4/90.1/2.5	불고기덮밥 열갈이된장국 우영강정 배추김치 (자율) 오이피클* 자두맛주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.7/25.8/180.6/2.5	찰현미밥 육개장 골뱅이채소무침H 매콤콩나물무침* 떡갈비궁중떡볶음H 배추김치 (자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.1/29.3/136.9/3.8	후리가케밥 잔치국수 도토리묵무침H 반반마니치킨H 배추김치 (자율) 청포도주스* * 에너지/단백질/칼슘/철 961.4/40.9/189.8/9.2
7/15 	7/16 	7/17 	7/18 	7/19 
찰현미밥 장각삼계탕 도토리묵야채무침 파리고추멸치볶음 떡갈비구이 열무김치 (자율) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 988.6/50.2/116.1/3.4	찰흑미밥 버섯야채된장국 돈육콩나물볶음 해물완자전 (완)H 배추김치 (자율) 고르곤졸라또띠아피자* * 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/46.0/199.9/2.7	간짜장 민물새우호박국 단무지 목화숨탕수육 배추김치 (자율) 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 462.5/19.9/315.5/8.9	찰보리밥 꽃게탕 돼지고기수육 비빔국수 (부)* 보쌈김치H 감귤주스* 친환경상추쌈/쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/철 462.5/19.9/315.5/8.9	여름방학식
8/19 	8/20 	8/21 	8/22 	8/23 
찰보리밥 소고기미역국 도라지오이초무침H 닭강자볶음탕 잡채 배추김치 (자율) 생일축하케이크* * 에너지/단백질/칼슘/철 908.7/41.0/127.3/5.1	찰흑미밥 돈육콩나물김치국 떡갈비채소볶음H 시래기된장지짐 오리훈제야채볶음 열무김치 (자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,343.7/56.7/260.2/9.4	짜장밥 북어콩나물국 왕만두찜 파닭강정H 배추김치 (자율) 아이스요구르트* * 에너지/단백질/칼슘/철 787.5/41.9/138.7/4.3	찰현미밥 추어탕 오징어볶음H 수제두부가스*하이스S 배추김치 (자율) 달콤시원수박H 달콤호떡* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,031.3/51.9/578.4/8.1	찰보리밥 무채들깨국 안동식찜닭H 건파래실파무침 어묵채고추장볶음 깍두기* * 에너지/단백질/칼슘/철 743.7/31.3/113.4/2.8
8/26 	8/27 	8/28 	8/29 	8/30 
잡곡밥 콩나물김치국 간장두부조림 오이부추무침 통살치킨가스 배추김치 (자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.8/33.2/137.8/3.5	찰흑미밥 맑은콩나물국 연두부/양념장H 미역줄기맛살볶음* 순살떡갈비볶음H 배추김치 미니바닐라파이* * 에너지/단백질/칼슘/철 823.5/44.9/175.3/5.9	돈가스덮밥 매화여육국 실곤약채소무침* 콘치즈오븐구이H 배추김치 (자율) 베리주스* * 에너지/단백질/칼슘/철 675.9/21.5/247.4/2.6	찰현미밥 새알심만두떡국 메추리알간장조림 아귀콩나물찜* 배추김치H 아몬드또띠아칩* * 에너지/단백질/칼슘/철 866.6/38.0/170.1/5.7	잡곡밥 소고기미역국 매콤돈사태찜H 참나물무침* 오징어김치전H 배추김치H * 에너지/단백질/칼슘/철 746.5/40.0/103.6/2.7