



여름철 영양관리

여름철에는 누구나 식욕이 줄고 몸이 나른해지며 저항력이 떨어져 설사, 체중감소 등 갖가지 질병을 유발하게 되므로 평소보다 영양관리에 신경을 써야 합니다. 영양 균형을 위해 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 합니다. 따라서 규칙적인 식사와 일정한 식사량이 필요합니다. 또한 날씨가 덥고 습기가 많은 날씨로 식중독 위험이 높아 개인위생을 철저히 하여 여름철에 발생하기 쉬운 질병을 미리 예방합니다.

개인위생관리



손을 깨끗이
씻도록 합니다.



끓인 물을
섭취하도록 합니다.



식사 후 칫솔질을
생활화 합니다.



불량식품은 사먹지
않도록 합니다.



찬 음식이나 간식을
많이 먹지 않습니다.



날 음식을 피하고,
익혀 먹도록 합니다.

여름철 필요한 영양소

단백질

단백질을 섭취하여 체력을 보강하고 영양의
균형이 깨지지 않도록 합니다.

단백질이 많은 식품

콩, 육류, 생선류, 유제품, 달걀흰자 등



비타민

다양한 제철 과일과 채소를 통해 충분한
비타민을 섭취하도록 합니다.

비타민이 많은 식품

녹황색 채소, 버섯, 제철과일 등



물

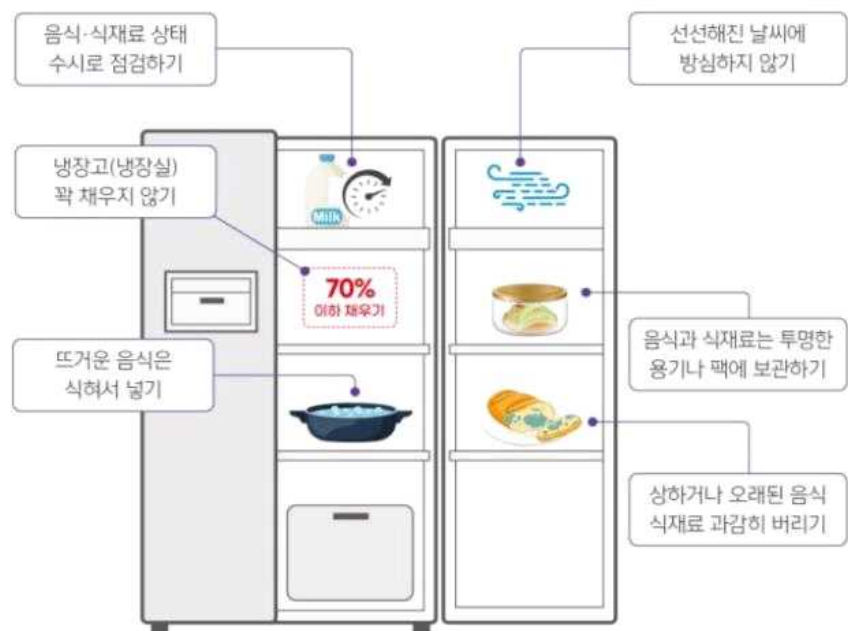
식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로
수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지
않도록 합니다.



여름철 식사 시 유의할 점

- ✓ 소화 잘 되는 음식을 섭취하고 과식은 피합니다.
- ✓ 채소를 충분히 먹도록 합니다.
- ✓ 규칙적으로 1일 3회 식사를 합니다.
- ✓ 물을 충분히 마시도록 합니다.
(많은 양의 물을 한꺼번에 마시는 것보다 20~30분 간격으로 조금씩 마시는 것이 좋아요.)
- ✓ 수박, 토마토, 복숭아 등 여름 과일을 자주 먹어 수분과 비타민을 충분히 섭취하도록 합니다.

우리집 냉장고는 이렇게 사용해요!





7~8월 학교급식 식단



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
원산지 표시				7/1(생일밥상)
* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(피개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:외국산, 아귀/가공품:외국산 * 낙지/가공품:베트남산/베트남산, 주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)				검정쌀밥 한우미역국(13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 생일케익(1.2.5.6.13.) 755.5/34.6/223.7/4.1
7/4	7/5	7/6(수다날)	7/7	7/8
쌀밥 순대국 (2.5.6.9.10.13.16.) 파스타샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 달걀찜(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플(12.13.) 755.4/29.4/158.1/5.1	현미밥 오징어무국(5.6.13.17.) 주물고기(5.6.10.13.17.) 유린기(2.5.6.15.18.) 어묵고추볶음 (1.5.6.13.16.18.) 가지무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 788.3/64.3/171.5/4.1	밥버거 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 굴림만두찜 (1.4.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 샐러드(2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 요구르트(5.12.13.) 821.1/33.7/391.1/3.8	비빔밥(5.6.10.13.16.) 김치여묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) 닭꼬치(5.6.12.13.15.) 열무김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.6.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) 765.5/36.4/124.4/10.2	잡곡밥(5.) 모듬햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 고등어조림(5.6.7.13.18.) 두부달걀전(1.5.6.18.) 방울카프레제샐러드 (2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 감귤쥬스(5.13.) 741.4/35.7/359.4/4.4
7/11	7/12	7/13(수다날)	7/14	7/15
귀리밥(5.) 애플찜퐁국 (5.6.9.10.13.17.18.) 탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 단무지 참나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 자두맛음료 755.9/31.6/163.9/3.7	콩나물밥(5.6.13.16.) 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 크림떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16.18.) 상추겉절이(5.6.18.) 깍두기(9.13.) 방울토마토(12.) 766.8/39.9/251/5.6	작은밥 시래기국(5.6.13.) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 잔멸치젓갈찜(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 팥오소시지 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 949.9/30.7/242/4.7	발아현미밥 청국장(5.6.9.10.13.18.) 수육(4.5.6.10.13.18.) 비빔국수(3.5.6.9.13.) 옥수수큰치즈구이 (1.2.5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 떡꼬치 (2.4.5.6.10.13.16.) 755.7/35.3/213.2/4.4	찰밥 도시락김(13.) 닭다리삼계탕(13.15.) 미니불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열갈이배추겉절이(5.6.13.) 식혜 753/23.8/85.4/3.1
7/18	7/19	7/20(수다날)	7/21	
쌀밥 감자고추장찌개(5.6.) 한우불고기(5.6.8.13.) 분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 건새우마늘쫀볶음 (5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 765.8/38.2/254.2/5.6	현미밥 단호박크림스프(2.5.6.13.) 궁치양념구이(5.6.13.18.) 수제등심돈까스+감자튀김 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일요거트(2.) 754.8/30.8/59.3/1.6	혼제오리볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 콩나물국(5.9.13.) 해물우동볶음 (2.5.6.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(13.) 복숭아(11.) 695.2/21/89.2/3.3		
8/22	8/23	8/24(수다날)	8/25	8/26
검정쌀밥 홍합미역국(5.6.13.18.) 갈비구이(5.6.10.13.18.) 건파래볶음(5.) 어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 망고아이스크림(13.) 767.7/38.2/361.2/8.5	보리밥 쇠고기무국(5.13.16.) 통살새우까스 (1.2.5.6.9.10.13.15.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 치커리유자청무침 배추김치(9.13.) 포도 934.2/28.2/137.3/4.6	깐부치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) 팽이된장국(5.6.9.13.) 민물새우시래기찌집 (5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 포피아피자 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 미숫가루(2.5.13.) 809.8/37.3/543.3/4.7	잡곡밥(5.) 달걀국(1.5.6.13.) 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) 비빔만두 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 숙주나물무침(18.) 배추김치(9.13.) 도넛(1.2.5.6.13.) 744.5/26.8/250.5/3.5	보리밥 꽃게된장국 (5.6.8.9.13.17.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 햄&버섯전(1.2.5.6.10.13.15.16.) 도토리묵냉국 (5.6.7.9.13.18.) 파김치(13.)/바나나 761.4/45.2/295.5/6.9
8/29	8/30	8/31(수다날)		
현미밥 복어콩나물국(5.9.13.) 갈비맛치킨 (1.2.5.6.13.15.18.) 오박느타리볶음(5.) 브로콜리초무침 (5.6.13.17.) 참치볶음김치 (5.9.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.2/17.1/241.3/3	쌀밥 돈동뼈감자탕(5.6.10.) 우렁강된장+호박엿+양배추 찜(5.6.13.18.) 순대야채볶음(5.6.10.13.) 가지미구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 794.7/31.3/285.6/7.5	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 꼬치여묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) 닭봉조림(1.5.6.13.15.18.) 야채스틱+쌈장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 770/43.5/249.5/4.3		

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다