

2025년 3월 학생 식생활 교육

전북인공지능고등학교 식생활관

주제 : 밥상머리 급식 교육

학교급식을 통하여 이렇게 지도합니다

학생의 기호도가 낮은 음식은 조금씩이라도 배식하여 학생들이 먹어볼 수 있는 기회를 만들어 나물류나 버섯류 등에 대해 편식하는 일이 없도록 지도합니다.

우리 몸에 적합한 식사 방법인 전통적인 식사의 중요성과 외식문화에 익숙한 학생들의 식습관을 바로잡는데 각별한 관심을 가지고 지도합니다.

식사 시 주변의 정리정돈, 질서 지키기, 식사예절, 위생관리, 식생활 습관 및 태도 등을 함양하도록 지도합니다.

식품의 생산과 소비에 대하여 이해 하도록 지도합니다.

가정에서의 올바른 식생활 실천의 기초를 익혀 갈 수 있도록 지도합니다.

학교급식 이래서 좋습니다.

가정에서 부모님이 하기 어려운 식사 지도를 학교에서 전문가가 해줍니다.

교사와 학생, 학생과 학생간의 협동정신을 키워 정서적 안정을 꾀할 수 있습니다.

도시락에서 나타나는 빈부차이 해소를 공동체 의식을 갖도록 할 수 있습니다.

책가방에 도시락을 갖고 다녀야 하는 수고를 덜 수 있습니다.

지속적인 교육으로 그릇된 식습관과 편식교정을 할 수 있습니다.

가정에서 식생활 개선에 기여할 수 있습니다.

영양에 대한 올바른 생각을 키워 학생들로 하여금 미래의 합리적인 식생활을 이끌어 가도록 합니다.

밥상머리교육 이렇게 하세요!

일주일 두 번이상 가족식사의 날을 가진다.

정해진 장소에서 정해진 시간에 함께 모여 식사한다.

가족이 함께 식사를 준비하고 함께 먹고 함께 정리한다.

TV는 끄고 전화는 나중에 한다.

하루 일과를 서로 나누며 대화를 할 수 있도록 천천히 먹는다.

“어떻게 하면 좋을까?” 식의 열린 질문을 던진다.

부정적인 말은 피하고 공감과 칭찬을 많이 한다.

아이의 말을 중간에 끊지말고 끝까지 경청한다.

행복하고 즐거운 가족 식사가 되도록 노력한다.

면역력을 높이는 식습관

1. **도정*가공을 적게 한 식품**을 먹는다.

백미보다는 현미나 콩, 통밀 처럼 도정을 적게 하거나 하지 않은 식품이 훨씬 좋다. 머리부터 꼬리까지 모두 먹을 수 있는 뱀어포나 멸치, 잔새우 같은 전체 식품도 가까이 해야 한다.

2. **발효식품**을 먹는다.

김치나 된장, 청국장 요구르트 등의 발효식품에는 재료가 되는 식품의 영양 외에도 발효과정에서 추가로 몸에 좋은 효소와 영양이 더해진다.

3. **섬유질**을 충분히 섭취한다.

섬유질이 풍부한 식품을 먹으면 소화와 배설이 잘되고 혈액순환이 원활해져서 체온이 높아진다.

4. **신맛*쓴맛*매운맛** 식품을 적당히 먹는다.

우리 몸에서는 강한 신맛이나 쓴맛, 매운맛 등의 불쾌한 맛이 들어오면 위장이 활발하게 활동해서 빨리 배설하려고 하는 '배설반사'가 일어난다.

5. **체온**을 높이는 식사를 한다.

메밀국수처럼 성질이 찬 식품은 겨자처럼 따뜻한 성질의 식품과 함께 먹는 등 음식궁합을 맞추면 좋다. 섬유질이 풍부한 식품도 몸을 따뜻하게 만들어준다.

6. **적당량**의 수분을 섭취한다.

신체는 소변 땀 등을 통해 하루에 2.5L의 수분을 배출한다. 식사나 체내 합성으로 공급하는 1.3L를 제외한 나머지 1.2L의 수분은 반드시 공급해야 한다.

7. **연령**에 알맞은 식품을 고른다.

어린이, 청소년, 운동선수 같이 활동량이 많을 때는 몸에 좋은 현미보다 오히려 섭취하자마자 바로 예지로 바뀌는 백미를 먹으면 쉽게 힘을 얻을 수 있어서 좋다. 따라서 자신의 나이나 활동량 등에 적합한 품위주의 식사를 하도록 한다.

8. **즐거움 기분**으로 식사한다.

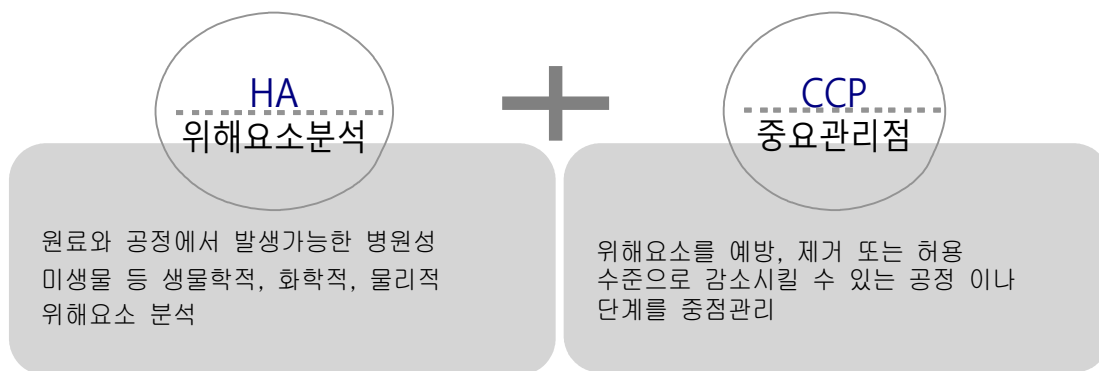
고른 영양을 섭취하는 것이 좋다고 매끼 스트레스를 받으면 오히려 교감신경을 자극한다. 다른 끼니보다 부족한 영양이 있더라도 다음 끼니에 더 먹으면 된다는 생각으로 융통성을 발휘한다.

주제 : 이젠 학교급식도 HACCP 입니다!

◇ HACCP이란?

HACCP(해썹)은 (Hazard Analysis and Critical Control Point System)의 약자로 "식품 위해요소 중점관리기준"입니다. 해썹은 식품의 원료확보에서 섭취 전까지 발생 할 수 있는 모든 위해에 대해 조사,분석한 결과를 기초로 하여 중요한 공정(ccp)를 정하고 반복적으로 모니터링 함으로써 식중독을 미연에 방지하고자 하는 제도입니다.

Haccp의 시작은 1960년대 미국의 우주개발계획의 일환으로 우주비행사가 비행 중에 우주식으로 인한 질병과 상해로 피해를 받지 않도록 우주식의 개발을 담당하면서 시작되었습니다.



● HACCP을 학교급식에 적용하면?

- ☞ 식중독을 일으키기 쉬운 식품과 그 절차를 규명할 수 있습니다.
- ☞ 식중독 발생의 위험성을 줄일 수 있는 절차를 설정할 수 있습니다.
- ☞ 식품의 안전성을 보장할 수 있습니다.

“ 학교에서는 HACCP을 이렇게 실천합니다. ”

1. 식단구성

- ▷ 계획된 식단에 대해 식재료와 조리된 음식의 PHF(잠재적으로 위험한 식품) 여부를 확인합니다.

♣ 잠재적으로 위험한 식품(PHF)이란?

: 식품 내에 미생물이 존재할 때 온도 조건만 맞으면 잘 증식 할 수 있는 식품으로 수분과 단백질이 풍부하고 산도가 중성에 가까운 식품.

- ▷ 식단에 대한 표준 레시피를 검토합니다.
- ▷ 소독 또는 가열 살균 공정의 유무, 조리 후 생식재료의 첨가여부, 뜨거운 음식과

찬 음식의 혼합 여부를 검토합니다.

- ▷ 식단을 작성하고, 음식 조리과정에서 시간과 노동력에서 과중한 작업으로 위해도가 큰 식단은 없는지 확인합니다.

2. 검수단계(구입한 급식재료 검사)

- ▷ 구입한 식재료는 바닥이 아닌 검수대 위에 놓아 청결하게 합니다.
- ▷ 식품별 적정온도 확인.기록(냉장 5℃이하, 냉동-18℃)합니다.
- ▷ 식품별 검수기준에 따른 품질상태. 원산지 및 유통기한을 확인.기록합니다.
- ▷ 배송차량의 적정온도와 위생 상태를 확인합니다.

3. 저장 단계

- ▷ 냉장.냉동고의 적정온도 관리(냉장.냉동실 전용 온도계 부착), 출.퇴근 시 1일 3회 이상 온도를 기록합니다.(냉장 5℃이하, 냉동-18℃)
- ▷ 식재료 검수 후 조리 전까지 식품별 적정온도를 유지합니다.

4. 전처리 단계

- ▷ 조리종사원 - 올바른 손 씻기(조리종사원 손소독기 구입)
- ▷ 칼, 도마 및 용기를 용도별(육류, 생선, 야채, 생식품, 가열식품) 구분 사용합니다.
- ▷ 고무장갑 - 전처리, 조리, 청소용 구분 사용 후 약품 소독합니다.
- ▷ 생야채, 과일의 세척.염소 소독.헹굼 처리
 - 생채소.과일을 흐르는 물에 충분히 세척한 다음, 육안검사를 실시하여 세척 후 청결상태와 이물질 잔존여부를 확인합니다.
 - 유효잔류염소농도 100ppm용액에 5분간 침지, 소독한 후, 흐르는 물에 충분히 헹굽니다. (test paper의 색변화로 소독제의 농도를 확인 후 기록.보관 합니다.)

5. 조리 단계

- ▷ 조리방법별 관리기준을 준수합니다.
식품의 내부 중심 온도가 75℃ (패류85℃), 1분이상이 되도록 가열.조리 → 온도 측정 후 기록합니다.
- ▷ 칼, 도마, 고무장갑, 식품취급용기는 조리 전 식품과 조리 후 식품으로 구분 사용합니다.
- ▷ 다른 식품 또는 기구와 음식이 접촉되는 과정에서 일어날 수 있는 오염 방지를 위해 작업대 사용의 시차를 두어 세척.소독을 철저히 합니다.
- ▷ 조리된 식품은 손 소독 후, 소독 된 위생장갑을 착용합니다.

6. 운반.배식단계

- ▷ 조리 종료 후 최대 2시간 내에 급식하도록 합니다.
- ▷ 배식용 운반기구 (배식차, 승강기 등)는 사용 후 바로 세척.소독합니다.
- ▷ 급식당번의 위생복장(앞치마, 머릿수건, 마스크, 위생장갑)을 반드시 착용하도록 합니다

7. 청소.소독단계

- ▷ 2개월에 1회 이상 - 급식실 정기소독을 실시합니다.
- ▷ 식판 및 집기류 - 열탕 및 약품 소독을 실시합니다.
- ▷ 소독액은 1일 3회(3식) 제조 사용합니다.
- ▷ 마지막 행굼 물의 온도와 가열소독고 온도(75℃ 이상) 확인합니다.
- ▷ 기계.기구는 일과 종료 시 세척 살균.확인합니다.

8. 개인위생

개인위생은 개인적인 청결뿐만 아니라 작업 과정 중에 노출되는 주위의 환경과 결부되므로 반드시 실천되어야 합니다. 작업장 내부, 식품 원재료를 다루는 구역, 전처리실, 보관창고, 화장실, 탈의실, 세면시설 및 장갑 등 각각의 장소와 작업에 맞는 위생수칙을 준수하도록 교육합니다.

♣ 연 2회 정기적인 건강진단을 실시합니다.

9. 조리장 구획관리

식품검수, 전처리, 조리, 배식이 조리작업의 흐름에 맞게 구획하여 오염·비 오염구역으로 분리하고, 외부로부터 오염물질 유입 방지를 위해 외부인의 출입 시에도 신발 소독발판 이용과 위생복 및 위생모를 착용하도록 하고 있습니다.

2025년 3월 교직원 식생활 및 위생 교육

전북인공지능고등학교 식생활관

주제 : 학교급식 위생관리는 이렇게 이루어집니다!

◇ 학교 급식이란?

학교급식이란 영양 기준에 맞게 급식품을 조리 제공하여 급식하는 것과 더불어, 교육의 일환으로 급식의 전 과정을 운영·지도함으로써 학생들의 몸과 마음이 건강하게 자랄 수 있도록 도와주고, 영양교육을 통해 영양과 건강을 바르게 이해하고 스스로 올바른 식습관을 갖도록 하며 나아가 국민 식생활 개선을 위해 실시하고 있는 단체급식입니다. 학교급식의 지향하는 바가 말하고 있듯이 잔반지도, 편식지도 등은 급식교육의 중요한 부분이며, 급식교육은 맛있는 급식을 제공하는 것만큼 중요한 의미가 있습니다.

● 급식의 중요성

- ☆ 우리 몸에 필요한 영양분을 골고루 갖춘 식단으로 급식을 제공합니다.
- ☆ 위생적인 곳에서 위생적으로 만들어져 안심하고 섭취할 수 있습니다.
- ☆ 안전하고 깨끗한 식재료를 사용합니다.
- ☆ 우리 농산물을 사용합니다.
- ☆ 친구들과 같이 식사할 수 있는 즐거움을 줍니다.
- ☆ 편식예방에 도움이 됩니다.

● 편식을 하면 어떻게 될까요?

- * 허약해지고 피로가 빨리 온다.
- * 병균에 대한 저항력이 약해져 쉽게 병에 노출된다.
- * 신경이 예민해진다.
- * 빈혈과 변비가 생긴다.
- * 똥똥해진다.



☞ 편식을 갑자기 고칠 수는 없겠지만 학교급식에서는 여러 가지 영양소를 생각해 만들어 낸 식단으로 만든 음식이므로 먹기 싫은 음식도 조금씩 먹어보는 습관을 가져보도록 합시다.

인 감기도 손을 통해 감염되므로 손 씻기는 정말 중요합니다.

◎ 식사할 때 지켜야 할 사항

1. 식사 전 손 씻기
2. 차례대로 줄서서 기다리기
3. 받을 때 먹기 싫은 음식이 나와도 조금이라도 배식 받아 먹어보기
4. 주위에 흘리지 않고 식사하기
5. 식사할 때 옆에 친구와 장난하거나 떠들지 않기
6. 식사 후 잔반은 국그릇에 모아 잔반통에 버리기
7. 후식류 껍질은 분리해서 정해진 곳에 버리기

“모든 전염병 예방의 기본은 손 씻기”

씻지 않은 손에는 급성 호흡기증후군을 비롯해 독감과 콜레라, 이질, 유행성눈병, 식중독, 무균성수막염 등 대부분의 크고 작은 전염병균이 가득합니다. 가장 흔한 병원 감기도 손을 통해 감염되므로 손 씻기는 정말 중요합니다.

▶ 올바른 손 씻는 방법



▶ 손 씻는 물에 따른 잔존 세균

