



7월 영양소식지

따뜻한 마음으로
함께 꿈꾸며 배우는
아름다운 동남교육

<https://school.jbedu.kr/irdongnam>

여름철 식중독을 예방해요

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

<식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처: 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

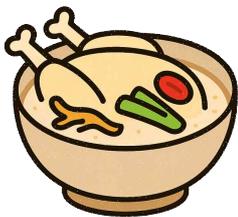
우리학교 식생활관 식중독 예방법

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용을 원칙으로 양념류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75°C, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구는 용도를 구분하여 사용하고 앞치마와 고무장갑은 전처리용, 조리용, 배식용, 청소용으로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 하도록 조리합니다.



[사진출처: 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

더위를 무찌르자! 복날



복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'**이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.

출처: chatGPT 생성

예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고** 합니다.

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리 고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀, 참돔/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다량어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품	전복/가공품	방어/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시	국내산/국내산	국내산/국내산

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<https://school.jbedu.kr/irdongnam>)에 안내되어 있습니다.



7월 학교급식 식단 안내



6/30	7/1	7/2 수다날	7/3	7/4
	친환경귀리밥 전주식콩나물국(2.5.9.17.18) 돈육참스테이크조림(2.5.6.10.12.13.16) 상하이해물우동볶음(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 올방개묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/33.1/181.4/3.2	족발덮밥(5.6.10.13.18) 미소된장국(2.5.6.9.18) 순살코다리강정(2.5.6.12.13) 우렁야채초무침(5.6.13) 배추김치(9) 비타민유자주스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.2/46.5/285.8/3.1	친환경홍미밥 호박익고추장찌개(2.5.6.9.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 건파래볶음(5.13) 총각김치(9) 허니버터옥수수구이(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/29.5/178.4/2.9	친환경수수밥 해물짬뽕(2.5.6.9.13.15.17.18) 흑초오리불고기(13) 도토리묵김치무침(5.6.9.13) 열대과일샐러드/랑고D(1.5) 열무김치(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.4/29.3/190.6/3.2
7/7	7/8	7/9 수다날	7/10	7/11
친환경홍미밥 홍합미역국(2.5.6.9.18) 수제닭다리샐스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16) 스텔라별떡볶이(1.5.6.13) 민물새우시래기조림(자율)(5.6.9) 열무김치(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.0/30.4/276.0/2.6	친환경귀리밥 한우소머리국밥(5.6.13.16) 삼치감자조림(5.6.13) 김계란말이(1.5) 사과상추무침(5.6.13) 배추김치(9) 오레오초코찰보리빵(수제)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/29.4/253.3/4.1	<저탄소 환경급식> 열무김치보리비빔밥/약고추장(1.5.6.9.10.13) 열갈이된장국(2.5.6.9.18) 두부가스(1.2.5.6.12.13.16) 곤약메추리알조림(1.5.6.13) 청참외장아찌(자율) 배추김치(9) 구울아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/21.2/269.3/2.7	친환경수수밥 미니우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 숯불돈사태찜(5.6.10.12.13) 브로콜리우렁어묵골소스볶음(1.5.6.13.18) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 한입츄러스(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.4/32.2/168.5/3.0	친환경보리밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 간장오리불고기(5.6.13) 감자채전(1.5.6) 근대된장무침(5.6) 친환경토마토꿀절임(12.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.0/24.3/172.6/3.6
7/14	7/15	7/16 수다날	7/17	7/18
친환경혼합잡곡밥(5) 재첩국(2.9.18) 돼지고기수육(5.6.10) 공치김치조림(캔)(5.6.9.13) 무말랭이무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 상추/저염쌈장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.9/33.3/276.7/6.6	친환경보리밥 참치김치찌개(2.5.6.9.18) 슈프림양념치킨(1.2.5.6.12.13.15) 우영채조림(5.6.13) 오이각둑무침(5.6.9.13) 흑임자깨죽(자율)(13) 배추김치(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.8/27.5/232.2/2.7	해물필라프(1.2.5.6.9.13.16.17.18) 북어무국(2.5.6.9.18) 닭날개오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 불어묵간장볶음(1.5.6.13) 찹쌀콩멸치볶음(5.13) 깍두기(9) 비타후르츠주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/33.9/235.8/3.6	친환경녹미밥 김치수제비국(1.2.5.6.9.13.18) 치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 전갱이고추장구이(5.6.13) 바질토마토(12.13) 총각김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/22.9/101.5/2.0	친환경귀리밥 잔치국수(1.2.5.6.8.9.18) 안동찜닭(5.6.13.15) 갈떡고치(5.6.13) 상추겉절이(5.6.13) 바질토마토(12.13) 배추김치(9) 수제요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.6/26.8/168.0/3.3
7/21	7/22	7/23 수다날	7/24	7/25
친환경홍미밥 닭다리삼계탕(2.9.15.18) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 오이도라지무침(5.6.13) 배추김치(9) 바나나크리스피롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/35.5/239.4/3.0	친환경홍미밥 감자어묵매운탕(1.2.5.6.9.13.18) 돈육고구마강정(2.4.5.6.10.12.13) 데리야끼삼치구이(5.6.13) 유자단무지냉채(5.13) 배추김치(9) 오미자수박화채(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/26.5/167.4/2.8	스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 매콤콩나물국(2.5.9.18) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 쌈다시마/초장(5.6.13) 깍두기(9) 고구마빵(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.5/26.0/163.1/3.4	친환경수수밥 감자애호박된장국(2.5.6.9.18) 삼겹살구이(10) 골뱅이무침/두유소면(5.6.13) 콩나물파채무침(5) 목은지들기름볶음(5.9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.3/20.8/135.5/3.1	친환경보리밥 한우버섯매운탕(2.5.6.9.13.16.18) 크림미어니언치킨(1.2.5.6.15) 두부조림(5.6.10.13) 꼬시래기무침(5.6.13) 깍두기(9) 율미니(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/29.0/285.4/3.8

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

우리학교 홈페이지(<https://school.jbedu.kr/irdongnam>) → 학교소식 → 학교급식 → 급식게시판을 참조해주세요.