



2025학년도 7월 교육급식안내

♣ 교무실 465-8101 ♣ 행정실 465-8102 ♣ FAX 465-8141



<http://ksnaun.es.kr>

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]

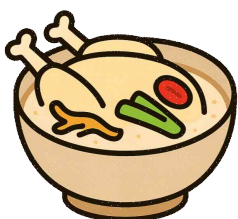
우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

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. 매일 아침 끓여서 식힌 보리차를 제공합니다.
7. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
8. 칼, 도마, 식기구는 용도를 구분하여 사용하고 앞치마와 고무장갑은 전처리용, 조리용, 배식용, 청소용으로 구분하여 사용합니다.
9. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
10. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 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.



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.**

출처 : chatGPT
생성



7월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동 어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고 기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	7/1 Tue	7/2 Wed 수다날	7/3 Thu	7/4 Fri
	친환경차수수밥 감자들깨수제비국 (2.5.6.9.18) 고등어고구마줄기조림 (5.6.7.13) 닭봉데리아끼조림 (5.6.13.15.18) 콩나물무침(5) 토마토베라샐러드(12.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/33.5/169.0/3.0	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 팽이버섯된장국(2.5.6.9.18) 참나물우렁초무침(5.6.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김&오징어튀김 (1.5.6.16.17) 깍두기(9) 스위트애플키위주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/20.2/237.2/6.7	친환경흑미밥 매운동태탕(2.5.6.9.18) 바나나 민물새우시래기조림(선택) (5.6.9.13) 가지나물(5.6) 해물모듬완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) 오리훈제/머스타드소스, 녹 차무쌈(1.2.5.6) 총각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/27.7/214.4/2.4	친환경차조밥 소고기미역국 (2.5.6.9.13.16.18) 미트볼야채조림(1.2.5.6. 10.12.13.15.16) 열무된장무침(5.6) 치즈낙지떡볶음(2.5.6.13) 갓김치(선택)(9) 배추김치(9) 자두 에너지/단백질/칼슘/철 611.3/30.1/209.0/3.6
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed 수다날	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경기장밥 토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 브로콜리치즈스프 (2.5.6.15.16.18) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 고구마치즈롤까스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 마늘빵(2.5.6) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 795.7/25.1/156.7/3.2	친환경보리밥 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 국산도토리묵채소무침(5.6) 망고치즈샐러드(꿀,아몬드) (2) 파채초무침(5.6.13) 쇠고기육전(1.5.6.16) 삼치데리아끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 505.2/22.1/149.6/2.9	소고기버섯콩나물밥&양념 간장(5.6.13.16) 교몰이만두국 (1.2.5.6.9.10.16.18) 묵은지된장지짐(선택)(5.6. 9) 닭다리살스테이크 (5.6.13.15.18) 초당옥수수버터구이 (1.2.5.6.13) 총각김치(9) 하이요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/29.2/176.6/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 우리콩청국장 (2.5.6.9.10.16.18) 메추리알새송이곤약장조림 (1.5.6.10.13) 호박잎&쌈장(선택) (5.6.13) 노각무침(5.6) 신김치돈육불고기 (5.6.9.10.13) 열무김치(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 520.7/32.1/211.2/4.1	친환경물무밥 쌀국수(2.5.6.9.15.16.18) 갑오징어브로콜리초창(선 택)(5.6.13.17) 근대나물무침(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 오트밀치킨너겟샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) 치즈볼(1.2.5.6) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 794.7/35.6/223.9/3.8
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수다날	7/17 Thu	7/18 Fri 초복밥상
친환경발아현미밥 꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13.18) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 애호박나타리볶음(9) 오리불고기(5.6) 토마토카프레제(2.12.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/26.1/191.2/2.9	친환경통밀밥(6) 김치콩나물국 (2.5.6.9.13.18) 실곤약야채초무침(5.6.13) 어묵떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 상추쌈(선택)쌈장(5.6.13) 하우스굴 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/27.5/197.5/2.8	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 도라지오이무침(선택) (5.6.13) 무채장아찌 간풍기(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 684.4/28.9/207.3/3.3	친환경서리태밥(5) 돈육김치찌개 (2.5.6.9.10.13.18) 고구마줄기무침(5.6.13) 떡갈비고구마채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 야채계란말이(1.5) 김부각(5.6) 총각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 551.9/27.5/172.3/3.9	친환경귀리잡곡밥 미니닭다리삼계탕 (2.9.15.18) 연두부/양념장(선택) (5.6.13) 꼬들꼬들오이지 버섯잡채(5.6.12.13) 순살아귀살강정 (5.6.12.13) 깍두기(9) 수박(초) 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/34.6/106.1/4.6
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed 수다날	7/24 Thu	7/25 Fri
친환경흑미밥 감자탕(2.5.6.9.10.13.18) 감말랭이무침(선택)(5.6.13) 오이고추무침(5.6) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 갈치카레구이(2.5.6.12.13. 16) 깍두기(9) 하겐다즈(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 686.3/32.5/246.2/2.6	친환경보리밥 소고기조랭이떡국 (1.2.9.16.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 꼬시래기무초무침(5.6.13) 여름과일샐러드 (1.2.5.6.11.12) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 661.5/29.6/205.6/4.1	작은밥 짜장면(1.2.5.6.10.13.16) 건새우아욱된장국(선택) (2.5.6.9.18) 단무지 수제동심탕수육 (1.5.6.10.12) 깍두기(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 565.5/28.1/149.7/3.1	친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개 (2.5.6.9.13.16.18) 무말랭이무침(5.6.13) 참쌀콩잔멸치볶음(5.6.13) 족발&파채(5.6.10.13) 보쌈김치(9) 상추,깻잎,오이고추(선택) 애플청포도 에너지/단백질/칼슘/철 521.6/29.7/212.4/2.6	친환경흑미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10. 13.15.16.18) 청경채나물 궁중떡볶이(5.6.12.13.16) 순살가자미카레구이(2.5. 6.12.13.16.18) 깍두기(9) 끼리치즈케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/26.7/167.2/2.2
◇ 군산나운초 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(페루) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비, 우렁쉥이, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치 천일염, 등은 국내산 사용			◇ 저학년용(1학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재 료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노 령합니다!	