



# 군서미래 영양소식

2024년 7, 8월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산, 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산)
알레르기 정보	※ 알레르기 식품의 정보는 식단 명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시

7/1 (월)	7/2 (화)	7/3 (수)	7/4 (목)	7/5 (금)
옥수수밥 사골우거지국(5.16) 삼치양념구이(5.6.13) 파리고추달걀장조림(1.5.13) 오이김치(9) 과일(선택) * 608.3/35.5/156.1/3.2	기장밥 한우사골마라탕 (1.2.4.5.6.12.13.16.18) 귀바로우탕수육(1.5.6.10) 탕수육소스(5.13.전분) 배추김치(9)/단무지(선택) 구운김, 과일 * 810.8/26.0/128.7/11.1	참쌀밥 냉모밀(3.5.6.7.13) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10) 데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16.18) 과일샐러드(1.2.5.12.13) 깍두기(9), 요구르트(2) * 848.4/31.2/195.2/3.9	차수수밥 맑은콩나물국(5) 오리주물럭(5.6.13) 새송이엿장구이(5.13) 배추김치(9) 생과일토마토주스(12.13) * 756.9/29.9/194.0/3.8	보리밥 건새우야육국(5.9) 알밤돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17) 나박김치(9) 과일 * 600.0/34.0/243.4/2.9
7/8 (월)	7/9 (화)	7/10 (수) <b>그린급식</b>	7/11 (목) <b>텀블러 데이</b>	7/12 (금)
발아현미밥 호박잎된장국(5) 분모자찜닭(5.6.13.15.감자) 도라지오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 과일 한입마카롱(1.2.5.6.아몬드) * 645.9/36.2/243.8/4.4	참쌀밥 조랭이미역국(5) 돼지고기고추장불고기 (5.10.13) 숙주나물무침 배추김치(9)/백김치(9)선택 구슬아이스크림 (초코/딸기선택)(2) * 666.1/30.1/204.5/2.1	콩나물밥(5.13) 부추양념간장(5.13) 어묵국(5.6) 매콤떡볶이(1.5.6.13) 김말이(5.6.8) 깍두기(9) 과일(선택) * 702.1/20.3/189.8/8.1	밤밥 순두부찌개(5.9.10) 치즈뿌린치킨(2.5.6.13.15) 시금치나물(5) 열무물김치(9) 미숫가루(2.5.13) <b>[개인컵 또는 텀블러 지참]</b> * 732.8/35.9/465.5/4.0	차조밥 오색감자용심이국(5.6.감자) 쇠고기마파두부 (5.6.9.12.13.16.18) 갯잎순나물(5) 메밀전병(3.5.6.10) 배추김치(9) * 710.1/29.0/247.1/4.4
7/15 (월)	7/16 (화)	7/17 (수) <b>5학년 급식미실시</b>	7/18 (목)	
참쌀밥 나주식곰탕(1.5.16) 돼지고기간장불고기 (5.6.10.13) 아삭이고추된장무침(5.13) 깍두기(9)/석박지(9)선택 과일화채(2.13) * 667.8/39.0/94.8/3.0	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 미소된장국(5.6) 배추김치(9) 아이스망고 아이스슈(1.2.5.6) * 815.0/43.2/229.3/4.4	울무밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 연두부달걀찜(1.5) 진미채고추장볶음(5.6.13.17) 오이김치(9), 과일 짜먹는요거트 (딸기/포도선택)(2) * 603.4/27.1/206.7/2.5	방학식	

※ 식단 아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

가정연계 안내사항	<p>○ 5월부터 실시한 “골고루 다 먹는 날”이 6월 28일까지로 마무리되었습니다. 좋아하지 않는 음식을 먹어보는 학생도 있었고, 먹을 수 있는 음식만 배식받는 학생도 있었는데요. 그래도 열심히 참여한 학생들에게 칭찬 부탁드립니다. 앞으로도 학생들의 올바른 식습관 형성을 위해 가정에서 골고루 먹어볼 수 있도록 지도 부탁드립니다.</p> <p>○ 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.</p> <p>○ 개인 물통을 챙겨주세요.</p> <p>○ 단체급식 여건상 저학년용 급식을 별도로 준비하기는 어렵지만, 7월 1일은 삼치구이, 7월 2일은 사골국, 8월 19일은 닭 간장구이로 준비 예정이니 참고해주세요.</p>
--------------	--

## 우리학교 “그린급식” & 텀블러데이

탄소중립 실천을 위해 7월 중 하루는 그린급식을 실시합니다.

그린 급식은 우유, 달걀, 생선류까지 허용하는 페스코(Pesco) 채식으로 운영합니다.

학생의 요청으로 미숫가루가 나가는 날(7월 11일)은 ‘텀블러 데이’로 운영합니다. 입구가 큰 컵이나 텀블러를 준비해주세요.

				<b>8/16 (금) 개학식</b>
				흑미밥 근대된장국(5) 깐풍기(1.5.6.13.15.전분) 도토리묵무침(5.13) 배추김치(9) 과일 * 629.8/26.5/149.8/2.1
<b>8/19 (월)</b>	<b>8/20 (화)</b>	<b>8/21 (수)</b>	<b>8/22 (목)</b>	<b>8/23 (금)</b>
현미밥 감자수제비국(5.6.감자) 닭고추장구이 (2.5.6.12.13.15.16) 미역줄기볶음 배추김치(9)/백김치(9)선택 과일 * 707.8/36.9/144.9/2.1	옥수수밥 열무김치말이국수 (1.5.6.9.16) 돼지고기된장구이(5.10.13) 오이부추무침(13) 배추김치(9) 과일 * 869.3/41.0/183.0/3.5	참쌀밥 한방닭곰탕(5.15) 떡갈비조림(2.5.6.10.13.16) 김치파전(5.6.9.16) 깍두기(9) 애플키위주스(13) * 873.6/32.0/170.9/3.8	기장밥 얼갈이된장국(5) 간장치킨(5.6.13.15) 매운콩나물무침(5) 총각김치(9) 과일 * 607.9/29.3/204.0/2.8	차수수밥 낙지맑은탕(5) 돼지고기김치볶음(5.9.10.13) 김자반(13) 열무물김치(9) 아이스크림(우유, 인절미선택) (1.2.5) * 661.2/37.2/296.9/3.9
<b>8/26 (월)</b>	<b>8/27 (화)</b>	<b>8/28 (수)</b>	<b>8/29 (목)</b>	<b>8/30 (금)</b>
보리밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 쇠고기불고기(5.13.16) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 아이스망고/아이스홍시(선택) * 640.8/32.3/169.6/6.2	발아현미밥 들깨미역국(5) 닭고구마조림(5.13.15) 탕평채(5.13.16) 배추김치(9)/백김치(9)선택 약과(6) * 703.3/34.8/187.4/3.5	쇠고기하이라이스 (2.5.6.12.16.18.감자) 수제치킨도피아 (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 초코우유/딸기우유(선택)(2) * 893.6/37.7/285.6/3.5	밤밥 육개장(1.5.16) 삼치엿장소스구이(5.6.13) 베이컨감자볶음(10.감자) 오이김치(9) 과일(선택) * 626.4/31.3/171.2/2.7	차조밥 열무된장국(5) 돼지고기보쌈/마늘소스 (5.10.13) 상추쌈(5) 배추김치(9)/무말랭이김치(선택) 꿀떡 * 861.4/38.8/242.9/4.2

※ 식단 아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

## 영양소식

### 여름철 식중독 이렇게 예방해요!

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻어요.
- ② 냉장, 냉동식품을 올바르게 보관해요.
- ③ 충분히 익혀 먹어요.
- ④ 날 음식과 조리된 음식은 구분해서 사용해요.
- ⑤ 식재료와 조리기구는 깨끗하게 세척하고 관리해요.
- ⑥ 안전한 장보기 순서를 지켜요.



### 삼복더위 식중독 주의

삼복더위란 일년 중 무더위가 가장 극심한 시기로 가을 기운이 땅으로 내려오다가 이 기간 동안에 더위 앞에 잠깐 앞드려 있는다고 하여 '엎드릴 복(伏)자'를 써서 '복날'이라고 하며 이때의 더위를 삼복더위라고 부릅니다.

'23년 삼복은 7월 11일(초복), 7월 21일(중복), 8월10일(말복)으로 식중독 없는 건강한 여름을 보내기 위한 식중독 예방법을 함께 알아봅시다.

복날 많이 섭취하는 음식인 백숙, 삼계탕의 원재료로 사용하는 생닭의 교차오염\*으로 인한 '캠필로박터 제주니' 식중독 발생이 증가해요.

\*교차오염 : 식품과 식품 또는 표면과 표면 사이에서 오염물질의 이동

예) 조리하지 않은 생닭으로부터 조리된 식품으로 직접적으로 또는 도마 등을 통하여 간접적으로 식중독균이 전달

### 캠필로박터 제주니 예방법



① 원재료와 조리한 식품을 분리보관



② 닭 세척은 맨 마지막에 (교차오염 주의!)



③ 중심온도 75°C에서 1분 이상 충분히 가열

※ 출처: 식품안전나라, 식품의약품안전처 블로그 및 식중독 주의정보 이미지

※ 이 자료에는 네이버에서 제공한 나눔 고딕 글꼴이 적용되어 있습니다.