



가 정 통 신 문

성실(誠實)

제 2022-123호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

2022년 7월 학교급식 식단 안내

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|-------------|---|-------------|--------------|---|-----|---|-----|-----|-----|-----|------------|
| 영양량 및 원산지 표시 | 자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철] | | | | | | | | | | | | | |
| | 쌀 (햇토미) | 김치(배추, 고춧가루) | 쇠고기 /가공품 | 돼지고기 /가공품 | 닭고기 /가공품 | 오리고기 /가공품 | 낙지 | 고등어 | 명태 동태/코다리 | 갈치 | 조기 | 오징어 | 꽃게 | 두부 /콩비지 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 국내산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용) | | | | | | | | | | | | | | |
| 알레르기 정보 | 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.자 옆에 번호로 표시합니다. *특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다. | | | | | | | | | | | | | |
| ☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. ☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당>급식소식)에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. | | | | | | | | | | | | | | |
| Mon (월) | | Tue (화) | | Wed (수)-수다날 | | | Thu (목) | | Fri (금) | | | | | |
| | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | | | | | | | | 산나물밥Ⓢ된장양념장 5.6.13. 누룽지 무조미김 핫치킨피자 2.5.6.12.13.15. 배식혜 601.1/31.1/537.5/5.9 | | | | | |
| 4 | | 5 | | 6[다문화의날] | | | 7 | | 8 | | | | | |
| 옥수수밥 황태순두부국 1.5.6.9.13.18. 로제미트볼그라탕 1.2.5.6.10.12.13.15. 오이고추장무침 김치볶음9.13. 초코칩트위스트파이 1.2.5.6. 762.3/33.1/426.4/4.7 | | 보리밥 김치짜글이5.6.9.10. 콩나물무침5. 어묵볶음1.5.6.13. 흰우유아이스크림2. 742/35.5/394/4.1 | | 소고기쌀국수(주) 5.6.13.15.16.18. 파인애플볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.18. 반미불고기샌드위치 1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치9.13. 오렌지주스13. 770.7/34/170.6/6.3 | | | 귀리밥 닭곰탕5.6.13.15.18. 코다리양념조림5.6.12. 삼색나물5.6.13. 깍두기9.13. 수박 711.3/36.4/154.5/3.3 | | 현미밥 우렁된장찌개5.6.9.13. 돼지고기고추장볶음 5.6.10.13. 쌈샐러드5.6.13. 배추김치9.13. 플라워파이1.2.5.6.13. 716.2/43/252.3/4 | | | | | |
| 11[생일축하해요~] | | 12 | | 13 | | | 14 | | 15 | | | | | |
| 찹쌀밥 감자미역국 5.6.9.13.15.18. 치즈함박스테이크 Ⓢ달걀부침 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 오징어실채볶음 5.6.13.17.18. 도라지오이생채5.6.13. 789.2/37.5/268.3/4.6 | | 기장밥 김치콩나물국5.6.9.13 해물우동볶음 2.5.6.8.9.10.13.16.17. 두부엿장조림 5.6.13.18. 단무지무장아찌무침 13. 800.5/27.3/321.3/15.7 | | 제육비빔밥5.6.10.13. 달걀실파국1.5.6.13.18. 달고나와플1.2.5.6.13. 깍두기9.13. 슬러쉬레몬13. 707.9/37.3/288.4/4.2 | | | 스팸볶음밥 1.5.6.9.10.12.13.16. 냉메밀국수3.5.6.13. 배추김치9.13. 고구마슈데니쉬 1.2.5.6.13.16. 청사과에이드 781.3/22.5/102.1/2.4 | | 녹두닭죽15. 몬테크로스토샌드위치 1.2.5.6.10.13.15.16. 배추김치9.13. 수박 딸기우유2. 762/36.3/307.4/3.2 | | | | | |
| 18 | | 19 | | 20 | | | | | | | | | | |
| 카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 불닭케사디아 2.5.6.12.13.15.18. 배추김치9.13. 요구르트2. 710.5/32.5/366.2/3.8 | | 2022년 급식일수 185일 초과로 미급식 | | 방학식 2022년 급식일수 185일 초과로 미급식 | | | | | | | | | | |

여름 식중독 완전 정복하기

★ 식중독은 왜 발생하나요?

- 조리한 음식을 실온에 보관
- 소풍 등 야외에서의 상한 음식 섭취
- 가공류, 난류 등에 오염
- 어패류, 해산물 등에 오염

★ 식중독의 증상은 무엇인가요?

- 소화기 증상 : 구토, 설사 등
- 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등

★ 식중독 발생 시 가정 내 응급조치



★ 식중독 예방을 위한 안전 수칙

- 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않습니다.
- 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 찌꺼기 먹습니다.
- 채소, 육류, 생선이나 패류를 날것으로 섭취하지 않고, 과일에는 껍질을 벗겨서 먹습니다.
- 식사 전이나 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.



자료출처 : 식품의약품 안전처

건강한 여름나기!

여름이 되면 땀을 많이 흘리게 되어 염분과 비타민의 손실이 커지게 되어 영양의 균형을 잃고 무기력해지기 쉽습니다. 무더운 여름철을 이겨내기 위해서는 무엇보다 충분한 영양 섭취가 필요합니다.

여름철 영양 관리

❖ 체력 보강을 위한 단백질은 필수!

더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는 닭고기, 돼지고기 등의 육류와 생선류 등을 섭취해 단백질을 보충해주어야 합니다.

❖ 탈수 예방을 위한 수분과 염분 보충

여름에는 갈증을 느끼게 되고 땀을 많이 흘리기 때문에 땀에 포함된 수분과 무기질을 보충해주는 것이 중요합니다.

❖ 신선한 과일, 채소 섭취로 비타민과 무기질 보충

비타민이 부족해지면 쉽게 피로감을 느끼고 식욕이 떨어질 수 있으므로 충분한 보충이 필요합니다.

여름철 당류 과다 섭취 주의!

우리나라 국민의 당류 섭취량을 계절별로 분석한 결과, 여름철 12~18세의 당류 섭취량이 가장 많았는데 이는 **음료류, 빙과류** 때문으로 조사되었습니다.

탄산음료나 아이스크림의 단맛은 오히려 갈증을 일으킬 수 있으므로 여름철 갈증 해소를 위해서는 **물을 수시로 마시는 식습관**을 가져야 합니다.

당류 과다 섭취 시 문제점



음식물쓰레기 줄이기

음식물쓰레기의 양을 줄이는 것도 중요하지만, 올바르게 버리는 것, 음식물쓰레기가 아닌 일반쓰레기를 잘 분리해서 버리는 것도 중요합니다. 잊지 말고 아래 그림에 있는 것은 모두 **일반쓰레기**에 버려야 합니다!

| 과일·곡식류 | 채소류 | 육류·어패류 | 기타 |
|---------------------|-------------|------------------------|--------------------|
| | | | |
| 견과류, 파인애플껍질, 딱딱한 씨앗 | 채소의 껍질이나 뿌리 | 육류뼈, 생선가시 갑각류 및 조개 껍데기 | 달걀 껍데기, 차의 찌꺼기(티백) |

※ 출처 : 식약처, 환경부