



# 가 정 통 신 문

성실(誠實)

제 2023-173호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 [www.jeongwang.ms.kr](http://www.jeongwang.ms.kr)

## 2023년 7월 학교급식 식단 안내

자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]														
영양량 및 원산지 표시	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.잣 옆에 번호로 표시합니다.													
	*특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 <b>각별한 주의</b> 를 부탁드립니다.													
☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. ☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당)급식소식에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.														
Mon (월)			Tue (화)			Wed (수)-수다날			Thu (목)			Fri (금)		
3			4			5			6			7		
옥수수밥 돼지고기김치찌개 5.9.10.13. 비엔나소시지간장 볶음2.5.6.10.13.18. 올방개묵무침5.6. 도라지무생채5.6.13. 깨찰호떡1.2.6.  863/35/224.5/4.3			깍두기볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.18. 달걀실파국5.6.13.18. 핫치킨피자 2.5.6.12.13.15. 오이지무침13. 복숭아아이스티11.13  685.1/30.9/423.9/2.9			지필평가[미급식]			지필평가[미급식]			카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 닭봉오븐구이 2.5.6.13.15.18. 양상추샐러드 ⊕발사믹소스13. 배추김치9.13. 유기농감귤즙  755.5/35/137/3.8		
10[생일축하해요~]			11[초복]			12[다문화의날]			13			14		
찹쌀밥 쇠고기경단미역국 5.6.16. 광어가스1.5.6. ⊕소스1.2.5.6.13. 잡채5.6.8.10.13.18. 콩나물무침[고추]5. 약과마카롱1.2.5.6.  744.7/29/135.6/3			쇠고기영양죽5.6.16. 몬테크로스토헤트위치 1.2.5.6.10.13.15.16. 양배추흑임자샐러드 1.2.4.5.6.12.13.16.18. 진미채무말랭이무침 17. 초코우유2.5.  808.3/33.6/401.7/8.9			짜장면[주식] 5.6.7.9.13.16.18. 탕수육5.6.10.16. 호밍스바삭만두튀김 1.2.5.6.8.10.16.18. 단무지무침13. 워터젤리망고  968.8/29.7/246.4/13.9			보리밥 도토리묵채국[냉] 5.6.7.9.13.16. 뼈없는닭갈비5.6.13.15. 옥수수치즈구이 1.2.5.6.8.13. 노각무침13.  840.2/40.3/293.9/3.2			현미밥 시금치된장국5.6.9.13. 달걀팬구이 1.2.5.6.10.12.13. 오징어어묵무침 1.5.6.13.17. 두부두루치기 5.6.9.10.13. 자두 709.8/43.8/285.1/9.8		
17			18			19			20			21[중복]		
보리밥 황태순두부국 1.5.6.9.13.18. 메밀비빔국수 3.5.6.13.16. 바싹돼지불고기 5.6.10.13. 열무김치9.13. 수박  807/47.2/317.9/4.9			기장밥 감자옹심이만두국 1.5.6.9.10.16.18. 매운닭찜5.6.13.15. 고구마줄기볶음5.6. 배추김치9.13. 황도11.  745.3/43/178.6/3.2			제육비빔밥5.6.10.13. 열갈이된장국 5.6.9.13.18. 콘치즈바게트 1.2.5.6.13. 백김치9.13. 요거타임[사과맛]2.  794.6/42.5/540.5/3.6			현미밥 쇠고기고추장찌개 5.6.13.16. 등심돈가스 2.5.6.10.12.16. 건파래볶음13. 김치볶음9.13. 망고파인애플주스5.13.  1001.9/34.4/213.9/4.1			찹쌀밥 오리탕5.6. 채소고기완자전 1.2.5.6.10.15.16.18. 참나물사과겉절이 5.6.13. 깍두기9.13. 수제팔빙수2.11.13.  970.8/42.6/345.1/7.3		

## 덜 달게 먹어요(우리가 주의해야 할 첨가당)

### ● 첨가당이란?

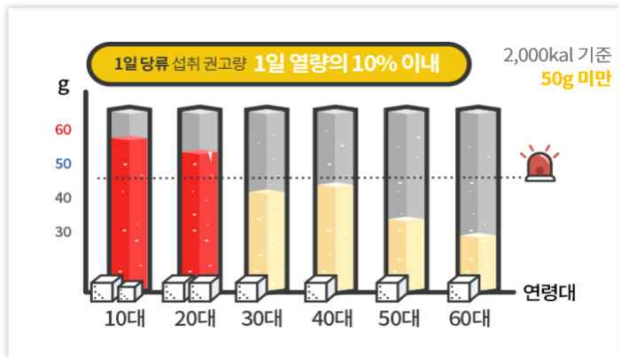
첨가당은 **가공식품이나 요리에 첨가된 당류**를 말해요. 첨가당이 많은 식품은 '빈(empty) 칼로리 식품'이라고 불러요. 그 이유는 열량은 높지만 영양가는 없는 식품이기 때문이에요.

### ● 건강을 지키는 당류 섭취량은?

세계보건기구(WHO)에서 건강을 지키기 위해 1인당 하루 권고 당류(첨가당) 섭취량을 50g으로 정하고 있어요.

### ● 우리들은 당류를 얼마나 먹고 있을까요?

[당류(첨가당) 섭취 현황]



출처:식품의약품안전처(2017년 기준)

### ● 당류를 많이 먹었을 때 생기는 문제점은?



### ● 덜 달게 실천방법은?



자료 및 그림 출처 : 식품의약품안전처(나트륨 · 당류 줄이기 온라인 홍보관)

## 건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

### ☞ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

### ☞ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

### 식중독으로부터 냉장고를 부탁해



자료출처 : 식품의약품안전처, 삼성서울병원 건강칼럼, 중앙대학교병원 건강칼럼,  
그림출처 : 식품의약품안전처