



2020학년도 8월 친환경무상급식 식단표 및 영양소식지

발행인: 학 교 장
기 획: 영양교사
발행일: 2020. 8. 3.

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
8/3	8/4	8/5 '그린데이'	8/6	8/7
현미밥. 조랭이떡이떡국.(5.6.) 매운김치갈비찜 (5.6.9.10.13.18.) 한식잡채(5.6.8.10.13.) 총각김치(9.)	클로렐라쌀밥. 쇠고기장터국 (5.6.13.15.16.18.) 삼색달걀찜(1.2.5.9.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.)	목살필라프&달걀후라이 (1.5.6.10.12.13.16.18.) 미소된장국(5.6.) 회오리감자(5.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	파니르카레라이스 (2.5.6.10.13.) 고구마순들깨볶음(5.6.) 탄두리치킨스테이크 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 짬뽕국(5.6.9.12.13.) 스윗돈강정(1.5.6.10.) 멘보사&칠리소스 (1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.)
8/10	8/11			
우영잔멸치밥(1.5.6.9.13.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.) 메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 망고				

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어, 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/ 러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											
○ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. ○ 식단 영양표시 는 월곡중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다. 홈페이지-영양상담실도 많은 방문 바랍니다. ○ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움) ○ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다. ○ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일 등)은 유동적으로 제공됩니다. ○ 식단에 관한 문의사항은 급식실로 문의 바랍니다.(급식실: 070-7158-9073)												

여름철 주요 발생 식중독 예방요령

* 여름철에는 병원성 대장균, 살모넬라, 캄필로박터에 의해 많이 발생(최근 5년 환자수 기준)
- 특히, 장염비브리오 해수온도가 상승하는 여름철에 집중 발생

원인균	주요 증상 등	주요 원인식품	예방법
병원성 대장균 	▪ (증상) 설사, 복통 등 ▪ (잠복기) 24~240시간	▪ 생채소, 생고기 등 완전히 조리하지 않은 식품 ▪ 오염된 음용수	1. 식재료는 깨끗이 씻어 바로 조리 2. 음식물은 완전히 익혀 먹기 3. 고기는 중심온도가 75℃ 1분 이상 가열 조리하기 4. 생고기와 조리된 음식 구분하여 보관 5. 사용한 조리도구는 2차 오염 방지를 위해 세척, 열탕처리
장염비브리오 	▪ (증상) 설사, 복통 등 ▪ (잠복기) 4~96시간	▪ 날 것 혹은 덜 익은 오염된 어패류 ▪ 생선회 ▪ 초밥 및 수산식품	1. 신선한 어패류 구매 후 신속하게 냉장보관(5℃ 이하) 2. 냉동 어패류는 해동하여 흐르는 수돗물로 2~3회 씻기 3. 가급적 생식을 피하고 충분히 가열 후 먹기(85℃ 1분) 4. 조리 전, 후 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기 5. 조리도구는 용도별로 구분 사용, 철저히 세척 및 소독 실시

더워야, 물러가라 폭염대비

건강한 여름나기

여름철 나의 신체상태



높은 외부 온도로 인해 **무기력증 발생**하여 **소화, 흡수기능이 저하**될 수 있습니다.



체온조절이 잘되지 않으며, **두통, 설사, 현기증** 등의 증상이 나타나기도 합니다.

여름철 질병과 대처방안

냉방병	<ul style="list-style-type: none"> 원인: 실내외의 온도차가 과도할 경우 발병 증상: 두통과 근육통, 감기 증상 등의 증상이 나타나며 쉽게 피로감을 느낌 대처방안: 실내온도를 25°C 이상으로 하고 실내외의 온도차를 5°C 이내로 합니다.
열사병	<ul style="list-style-type: none"> 원인: 과도한 고온의 환경에 오랜 시간 노출, 육체노동이나 운동을 지속할 경우 발병 증상: 두통, 피로, 현기증을 시작으로 갑자기 의식을 잃고 쓰러지거나 몸에 경련을 일으킵니다. 대처방안: 체온을 떨어뜨리는 것이 중요하며 환자를 서늘한 곳에 옮기고 머리는 낮게 해야 합니다.

폭염대비 건강수칙

- 물을 충분히 섭취**합니다.
신진대사가 증가하고 땀을 많이 배출하므로 갈증을 느끼기 전에 주기적으로 수분섭취를 해주세요.
- 과일을 섭취**합니다.
여름철 떨어지는 식욕을 돋우고 수분공급을 위해 과일을 섭취합니다.
- 체온을 유지** 합니다.
밝은색의 가벼운 옷을 입고 외출 시 햇볕을 차단 합니다.
(양산, 선글라스, 모자, 쿨토시 등)
- 더운 시간대에는 휴식**합니다.
낮 12시 ~ 오후 5시까지 가장 더운 시간대에는 야외활동을 자제하세요.
- 체력을 보충**해주는 **단백질 식품**을 섭취합니다.

나트륨 줄이Go! 건강 올리Go!

채소는 **비타민, 미네랄, 식이섬유** 등이 풍부해서 건강을 위해 꼭 필요한 식재료입니다. 각 채소의 특징에 맞춰 먹으면 영양소의 흡수율을 높일 수 있습니다.

채소를 생으로 먹을 때

- 소금이나 식초**를 넣은 물에 채소를 씻은 후 흐르는 물에 여러번 헹구되 영양소가 빠져나가지 않게 **빨리 씻어** 주세요.
- 지용성 비타민**의 흡수를 높이기 위해 샐러드에 **올리브유나 들기름** 성분을 포함한 드레싱을 곁들이면 좋습니다.
- 몸에 좋은 **불포화지방산**이 풍부한 **견과류**와 채소를 함께 섭취하면 **지용성 비타민** 흡수에 좋습니다.

채소를 익혀서 먹을 때

- 채소를 데칠 때 **소금을 소량 넣어** 엽록소의 파괴를 막아 주세요.
- 채소를 찌거나 삶을 때 적당한량의 물과 **올리브유**를 넣어 **지용성 비타민**의 흡수를 도와 주세요.
- 채소를 데치거나 삶은 물을 **활용**해 국물에 녹아 있는 **수용성 비타민**을 섭취하세요.

생으로 먹으면 좋은 채소

- 오이:** 수분함량이 95%이상으로 생채나 주스로 먹으면 수분과 **비타민**섭취에 좋습니다. 대신 **아스코르비나아제**라는 효소가 다른 식재료의 **비타민C**를 파괴하기 때문에 다른 채소와 주스로 만드는 것은 피하는 것이 좋습니다.
- 깻잎:** 향긋한 향이 좋아 쌈으로 먹으면 좋고, **열을 가하면 항산화 효과**가 있는 **엽록소**가 파괴되기 때문에 되도록 생으로 섭취하는 것이 좋습니다.

익혀 먹으면 좋은 채소

- 가지:** 필수 지방산인 **리놀렌산**과 세포 손상을 막아주는 **비타민E**가 풍부하며 이 성분은 기름에 녹는 지용성 물질로 들기름, 올리브유 같은 기름에 살짝 볶거나 튀기면 흡수율을 높여줍니다.
- 단호박:** 지용성비타민의 **베타카로틴, 비타민E**가 풍부하며, 기름을 넣고 요리하면 베타카로틴의 흡수율이 높아지므로 볶음이나 구이로 먹으면 좋습니다.
- 토마토:** 강력한 항산화 작용의 **라이코펜** 성분이 풍부하며 기름과 함께 익혀서 섭취하면 체내 흡수율이 높여줍니다.

[출처] 영양사도우미, 식품안전나라