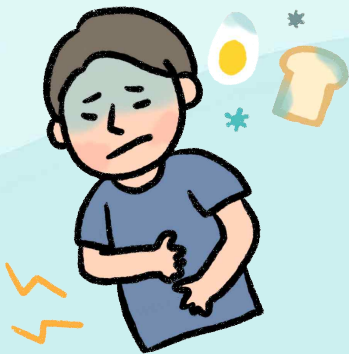


벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다. 즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양 정보가 우리에게 도움이 될까요?

식중독을 조심해요



– 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

– 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?
일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

– 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	귀, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 깊은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

– 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을 기억해요.

식품을 올바르게 보관해요





식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리

 사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
 감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
 초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
 꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라/ 시어도어 C 듀머스 / 롤리코스터

★2024년 7월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣</p> <p>* 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g</p> <p>*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***</p> <p>*** 안내된 식단은 식재료 수급 상황 등으로 변경될 수 있습니다. ***</p>				
<p>1 지필고사 응원메뉴 발아현미밥 왕만두갈비탕(1.5.6.10.16.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 임연수엿장오븐구이(5.6.13) 깍두기(9) 100점맞을각케이(1.2.5.6) 718.7/34.6/113.7/5.0</p>	<p>2 학생추천메뉴 스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 맵달떡볶이(1.5.6.13) 깍두기(9) (랜덤)김말이/감자튀김(1.5.6.16) 수박화채(13) 720.6/20.2/201.5/3.0</p>	<p>3 학생추천메뉴 기장밥 단계조절마라탕(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) 무장아찌무침(13) 광돼후(1.5.6.10) 오이김치(9) (랜덤)아이스크림(1.2.5) 701.2/22.1/173.1/4.8</p>	<p>4 중등급식 없는 날 참치김치밥버거(1.5.9.13) 우동국물(1.2.5.6.7.9.18) 닭다리살바베큐(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 아이스망고 690.8/29.4/289.9/3.1</p>	<p>5 학생추천메뉴 혼합잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오이부추무침(9.13) 하트파프리카연근전(1.5.6) 깍두기(9) 황도화채(11.13) 633.4/23.3/292.9/3.8</p>
<p>8 생일축하의 날 차조밥 쇠고기미역국(5.6.16) 불고기타코(5.6.10.13) 양상추/또띠아(1.2.5.6.12.13) 열무김치(9) (랜덤)무지개vs백설기 661.1/30.0/197.3/3.0</p>	<p>9 흑미밥 하얀팜빵국(5.6.9.10.17.18) 매운사태찜(5.6.10.13) 새송이버섯전(1.5.6) 깍두기(9) 체리생크림와플(1.2.5.6.13) 690.8/38.8/203.9/6.5</p>	<p>10 학생추천메뉴 흰쌀밥 푸팟퐁커리(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 후레쉬쌈닭(1.2.5.6.12.13.15) 볶음김치(9) 수제청포도에이드(13) 664.7/30.9/141.0/5.5</p>	<p>11 학생추천메뉴 보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 야채계란말이(1.5) 가자미튀니에르(2.5.6.13) 깍두기(9) 자두 687.9/40.7/281.3/3.9</p>	<p>12 귀리밥 한우샤브샤브(5.6.16) 건파래자반(13) 졸깃닭살구이(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) (랜덤)오렌지/자몽 726.1/31.4/284.4/3.4</p>
<p>15 초복 칼슘잡쌀밥 누룽지달콤탕(15) 칼비빔면(5.6.13) 소세지달걀전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 수박 698.0/31.0/187.9/3.4</p>	<p>16 학생추천메뉴 쌈Day 발아현미밥 (랜덤)오이/도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 돈육보쌈(5.6.9.10) 모듬쌈/강된장(5.6) 백김치(9) 골드키위 713.6/32.7/260.6/4.3</p>	<p>17 학생추천메뉴 흑임자밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 냉모밀(3.5.6.7.13.18) (랜덤)고구마/치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 스테비아토마토(12) 656.9/26.2/191.0/3.6</p>	<p>18 학생추천메뉴 찹옥수수쌀밥 순두부찌개(5.6.9.18) 안동찜닭(2.5.6.13.15.18) 청포묵김가루무침(5.6) 깍두기(9) 바나나 641.0/29.3/167.4/4.0</p>	<p>19 학생추천메뉴 혼합잡곡밥(5) 감자탕(5.6.9.10) 채소계란찜(1.2.9) 코다리강정(4.5.6.12.13) 배추김치(9) 멜론 701.8/49.1/282.2/4.2</p>
<p>22 학생추천메뉴 숯불치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 호박잎된장국(5.6) 복숭아샐러드(2.11.13) 열무김치(9) 옥수수피자(2.5.6.13) 614.3/25.7/282.1/4.2</p>	<p>23 방학식 중등급식 없는 날 짜게치(1.2.5.6.10.13) 꼬들단무지 치킨꺾바로우(1.5.6.13.15.18) (랜덤)파/배추김치(9) 요구르트(2) 676.3/40.3/193.6/3.4</p>			

이번 달은 초등학교 학생들의 형평성을 위해 선택식단이 아닌 랜덤식단으로 운영됩니다.

