

<p><b>교 훈</b></p> <p>꿈 · 사랑 · 건강</p>	<p><b>시화초등학교</b></p> <p><b>7, 8월 식단표</b></p>	<p><b>영양 상담실</b></p> <p><b>031-503-0598</b></p>
--------------------------------------	--	---

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 입구, 학교 홈페이지에 게시합니다.														
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	새우/가공품	고등어	낙지	민달고기	바지락살	오징어	임연수	주꾸미	콩, 두부
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산
	99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.														
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용														
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시합니다.														
	기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금
<p>* 영양선생님이 초등학교생에게 필요한 영양소가 충분히 들어가도록 만든 식단이니 골고루 먹어 보아요! 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민의 양과 비율을 고려하여 구성한 식단입니다.</p> <p>* 매일 새로 들어오는 신선한 식재료를 조리합니다. (당일 입고, 당일 소진 원칙. 단, 양념류는 재고를 두고 사용합니다.)</p> <p>* 국내산 친환경 채소, 무항생제 1등급 육류, 국내산 수산물 등 우수한 식재료만을 사용합니다. (상급의 식재료 수급 불가 시 일반품, 수입품 사용)</p>				<p><b>1</b></p> <p>옥수수밥 미역국⑯ 닭다리살구이⑮ &amp;머스터드소스①② 굴소스볶음우동⑥⑦⑮ 깍두기</p>
<p><b>4</b></p> <p>기장밥 연두부달걀국①⑤⑨ 돼지고기김치볶음⑩ 도라지오이나물 총각김치 키위</p>	<p><b>5</b></p> <p>차조밥 뼈없는감자탕⑨⑩ 계란찜①⑨ 멸치국물볶음⑥ 구이김 배추김치</p>	<p><b>6</b></p> <p>짜장밥⑤⑥⑩ 참쌀탕수육⑥⑩ &amp;소스⑫ 청경채사과무침 깍두기</p>	<p><b>7</b></p> <p>현미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 고등어간장구이⑥⑦ 크림치즈샐러드② 오이김치</p>	<p><b>8</b></p> <p>보리밥 바지락순두부찌개 ⑤⑨⑮ 돈육메추리알조림①⑩ 미역줄기볶음 총각김치</p>
<p><b>11</b></p> <p>차조밥 계란실파국① 간장돼지불고기⑩⑮ 두부썩갠무침⑤ 배추김치, 하우스감귤</p>	<p><b>12</b></p> <p>치킨카레라이스 ②⑤⑥⑮ 떡갈비⑩ 깍두기 과일화채⑪⑬</p>	<p><b>13</b></p> <p>치킨마요덮밥 ①②⑥⑮ &amp;소스①⑫⑬ 미역국⑯ 과일주스</p>	<p><b>14</b></p> <p>기장밥 차돌된장찌개⑤⑨⑮ 임연수간장구이 오이밤무침 총각김치</p>	<p><b>15</b></p> <p>김가루밥 어묵우동국⑥⑬⑮ 통새우튀김①⑤⑥⑨ 단무지 볶음김치</p>
<p><b>18</b></p> <p>차조밥 김치두부찌개⑤ 고구마돈가스①②⑤ ⑥⑩ &amp;소스⑤⑥⑫ 깍두기, 수박</p>	<p><b>19</b></p> <p>보리밥 낙지연포탕 닭갈비⑮ 김자반 백김치</p>	<p><b>20</b></p> <p>콩나물비빔밥⑤⑮ &amp;간장소스⑤ 건새우아욱국⑨ 군만두⑥⑩ 배추김치, 파인애플</p>	<p><b>21</b></p> <p>콩밥⑤ 육개장①⑤⑮ 달고기생선강정①⑥ 감자채볶음 총각김치</p>	<p><b>22</b></p> <p>수수밥 된장국⑤⑨ 오리주물럭&amp;무쌈 배추김치 롤케이크①②⑤⑥</p>
<p><b>7/25</b></p> <p>차조밥 콩나물국⑤⑨ 간장닭봉조림⑮ 토마토스파게티 ②⑫⑬⑮ 깍두기, 초코쌀과자</p>	<p><b>8/23</b></p> <p>콩밥⑤ 미역국⑯ LA돼지갈비구이⑩ 진미채볶음⑮ 배추김치</p>	<p><b>24</b></p> <p>오색비빔밥⑮ &amp;매실약고추장⑤⑥ 오징어맑은찌개⑨⑮ 소떡소떡⑥⑩ 깍두기</p>	<p><b>25</b></p> <p>현미밥 맑은순두부찌개⑤⑨ 콩나물무침⑤ 주꾸미돈육볶음⑥⑩⑬ 오이김치 청사과</p>	<p><b>26</b></p> <p>수수밥 떡만둣국①⑥⑩⑮ 어묵볶음⑮ 배추김치 멜론</p>
<p><b>29</b></p> <p>차조밥 쇠고기무국⑮ 소시지야채볶음 ⑩⑫⑬ 청포묵무침① 총각김치</p>	<p><b>30</b></p> <p>수수밥 김치콩나물국⑤⑨ 간장찜닭⑮ 과일푸딩샐러드 배추김치</p>	<p><b>31</b></p> <p>김가루밥 어묵국⑥⑨⑬⑮ 매콤떡볶이①⑫⑬⑮ 채소튀김⑥ 단무지 과일주스</p>		

★ 주간 식단 및 알레르기 표시, 원산지 표시는 매주 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

## 여름철 영양 및 위생관리

### 🍏 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 섭취량**이 가장 많았는데 이는 **음료류, 빙과류 때문**으로 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



### 🍓 안전한 여름나기

#### 여행지에서의 식중독 예방 요령은?

- ❖ 식사 전 손을 깨끗이 씻어야 합니다.
- ❖ 야생버섯, 식물을 함부로 채취하거나 먹으면 안 됩니다.
- ❖ 마실 물은 끓여서 마십니다.
- ❖ 어패류는 충분히 익혀서 먹습니다.

#### 식재료 장보기 요령은?

- ❖ 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 않습니다.
- ❖ 수산물은 눈이 또렷하고 비늘이 부착된 것으로 삽니다.
- ❖ 권장하는 식재료 구매순서는 상온보관 식품 → 과일, 채소 → 육류 → 어패류입니다.

#### 장마철 곰팡이 주의!

곰팡이 독소는 간, 콩팥, 신경계 등에 피해를 줄 수 있으므로 노출되지 않도록 예방하는 것이 중요합니다. 특히 고온 다습한 장마철에는 보관과 섭취에 주의해야 합니다.

#### 곰팡이 독소 예방법

- ❖ 식품 구입 시 곰팡이 유무 확인하기
- ❖ 음식물 쓰레기통이나 개수대 등 주기적 소독
- ❖ 식품 올바르게 보관하기(냉장 보관, 습도 60% 이하, 온도 10~15℃, 껍질째 보관, 밀폐 용기 보관)
- ❖ 쌀 세척 시 파란/검은 물이 나오면 곰팡이 오염을 의심하고 먹지 않기
- ❖ 곰팡이가 생성된 식품은 가열 조리해도 독소는 사라지지 않으니 섭취하지 않기

자료 및 그림 출처: 식품의약품안전처, 한국건강관리협회지, 미리 캔버스

2022년 6월 24일

시 화 초 등 학 교 장