

<p>교 훈</p> <p>꿈 · 사랑 · 건강</p>	<p>시화초등학교</p> <p>7, 8월 식단표</p>	<p>영양 상담실</p> <p>031-503-0598</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	갈치	달고기	바지락	오징어	삼치	임연수	콩	두부
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	모로코	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), ⑲잣, ⑳망고, ㉑키위, ㉒수박, ㉓순대, ㉔올리브 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> 울무밥 쇠고기미역국⑬ 돈육메추리알조림①⑩ 두부썩갠무침⑤ 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 김치콩나물국⑤⑨ 떡갈비②⑤⑥⑩ 잡채 오이김치 수박⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> 콩나물비빔밥⑬ &간장소스⑤ 팽이버섯된장국⑤⑨ 찜닭만두 ①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치, 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 맑은사골국국⑬&소면⑥ 꽃맛살뽕무침 ①④⑤⑥⑧⑬⑮ 갈치살튀김⑤⑥ 석박지⑨ 	<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 맑은순두부찌개⑤⑨ 돼지고기사태찜⑩ 배추김치 바나나크로플 ①②⑤⑥⑬
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 배추미소된장국⑤⑥⑨ 치즈돈가스①②⑤⑥⑩ &토마토소스 ②⑤⑩⑫⑬⑮ 볶음김치 양배추참깨샐러드 ①②⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> 칼슘찰밥 닭갈국수⑬&쌀면 새우감자전⑥⑨⑬ 도토리묵무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 오므라이스①⑬ (볶음밥+지단) &소스①②⑥⑫ 옥수수수프②⑤⑥⑮ 소시지파프리카볶음⑩⑬ 오이김치 	<ul style="list-style-type: none"> *나트륨줄이기실천 현미밥 삼치양념구이 트러플크림파스타 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 깍두기 오미자과일화채⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 차돌된장찌개⑤⑨⑬ 만두닭강정 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮⑮ 오징어오이무침⑮ 배추김치 파인애플
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> 칼슘찰밥 채소카레라이스②⑤⑥ 반반순살치킨 ①②⑤⑥⑫⑮ 키위요거트샐러드② 깍두기 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 황태무우국①⑤ 훈제오리채소볶음①② &무쌈 배추김치 수박⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 물냉면①⑤③⑥⑬⑮ (면+육수+고명) 바삭불고기⑩ 열무물김치 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑬⑮⑮ 돼지고기두루치기⑩ 오지치즈후라이 ②⑤⑥⑩ 총각김치 방울토마토⑫ 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 미역국⑬ 돼지갈비구이⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치 호두과자①②⑤⑥⑮
		8/16	17	18
		<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 들깨미역국⑬ 간장찜닭⑮ 진미채볶음⑮ 총각김치 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥①⑤⑥⑩ 참쌀귀바로우⑤⑥⑩⑮ 파이황과拍黃瓜 바나나칩곡물시리얼⑤⑥ &현우유② 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 떡만둣국①⑤⑥⑩⑮ 볼어묵분토자간장조림 노각도라지무침 배추김치
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 연두부달걀국①⑤⑨ 돼지고기목살찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 오이밤무침 배추김치, 청사과 	<ul style="list-style-type: none"> 조각서리태밥⑤ 부대찌개⑤⑥⑩⑫ 어묵달걀찜①⑤⑥⑨ 멸치곡물볶음⑥ 볶음김치 	<ul style="list-style-type: none"> 치킨마요덮밥①②⑥⑮ (밥+치킨+스크램블애그) &소스①⑫ 유부된장국⑤⑨ 배추김치 과일주스 	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 돼지고기김치찌개⑤⑨⑩ 임연수간장구이 청포묵무침 총각김치 수박모양롤케이크 ①②⑤⑥ 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 콩나물냉국⑤⑨ 달걀비②⑤⑥⑮⑮ 김자반 백김치 딸기잼파이①②⑤⑥
28	29	30	31	<p>남김없이 골고루 먹어요!</p> 
<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 열무된장국⑨ 닭고기양념구이⑥⑫⑮ 카레우동②⑤⑥⑮ 배추김치 거봉 	<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 조랭이미역국⑬ 콩나물불고기⑤⑩ 고구마맛탕 깍두기 	<ul style="list-style-type: none"> 미트볼토마토파스타 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ (면+소스, 채식제공) 오이피클 페스치리소세지빵 ①⑤⑥⑩ 과일푸딩샐러드②⑮ 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 뼈없는감자탕⑨⑩ 달고기생선튀김①⑥ &콘마요소스①②⑤⑥⑮ 궁중떡볶이⑮ 총각김치 	

★ 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

2023년 6월 26일

시 화 초 등 학 교 장