



함께 성장하는 더 특별한 행복배움터 배곧초!

# 가 정 통 신 문

고훈

배움 · 채움 · 키움

http://www.baegot.es.kr

## 7월 식단표

월		화		수		목		금								
학교급식 식재료 원산지 표시 사항																
※ 본교 홈페이지 배곧초<지원활동> 급식실 게시판에서 사용 식재료를 확인하실 수 있습니다.																
* 평소 식품알레르기에 민감한 어린이는 담임선생님에게 미리 알리고 식단예정표 및 학교홈페이지 식재료, 원산지, 영양표시, 알레르기 유발식품 표시를 참고하여 스스로 건강관리를 할 수 있도록 가정에서 협조해주시기 바랍니다.																
식재료 원산지 표시	쌀,잡곡	김치(배추 추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고 기 /가공품	낙지	고등어	명태/ 가공품	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어/ 가공품	주꾸미/ 가공품	두부/콩국 수/콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아 산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남	국내산

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합류) ⑲ 잣 \* (영양표시: 칼로리/ 단백질/ 칼슘/철분 순서)

7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
<p>&lt;생일축하의 날&gt;</p> <p>참쌀밥</p> <p>소고기미역국 5.6.16.18.</p> <p>돼지갈비구이 5.6.10.13.</p> <p>삼색냉채 5.13.</p> <p>배추김치 9.</p> <p>도토리보이도넛 1.2.5.6</p> <p>669.2/32.2/203.8/3.4</p>	<p>&lt;채식의 날&gt;</p> <p>기장밥</p> <p>부추두부국 5.6.</p> <p>오징어볶음 5.6.10.13.15.17.</p> <p>시금치프리카타</p> <p>1.2.10.12.13.</p> <p>배추김치 9.</p> <p>아이스망고</p> <p>496.2/28.1/179.2/3.2</p>	<p>&lt;수요일은 다 먹는 날&gt;</p> <p>참쌀밥</p> <p>마카니카레라이스</p> <p>2.5.6.10.12.13.15.16.18.</p> <p>새우튀김 1.5.6.9.</p> <p>깍두기 9.</p> <p>과일화채 2.11.12.13.</p> <p>668.2/23.3/233.4/4.7</p>	<p>참쌀밥</p> <p>단호박스프 2.5.6.13.16.</p> <p>목살스테이크 2.5.6.10.12.13.16.</p> <p>방울카프레제샐러드 2.12.13.</p> <p>깍두기 9.</p> <p>요구르트 2</p> <p>655.0/30.4/332.7/1.9</p>	<p>차조밥</p> <p>김치찌개 5.6.9.10.18.</p> <p>분모자점닭 5.6.13.15.16.</p> <p>사과오이초무침 13.</p> <p>백김치 9</p> <p>떠먹는</p> <p>아이스크림수 1.2.5.6.</p> <p>519.1/26.3/227.4/2.1</p>
7/10	7/11	7/13	7/14	7/15
<p>기장밥</p> <p>근대된장국 5.6.</p> <p>삼겹살구이 10.</p> <p>쌈장 5.6.13.14.</p> <p>부추초무침 5.6.13.</p> <p>배추김치 9.</p> <p>골드파인애플</p> <p>587.5/24.5/122.3/2.7</p>	<p>&lt;초복&gt;</p> <p>혼합잡곡밥</p> <p>닭다리삼계탕 15</p> <p>두부조림 5.6.13.18.</p> <p>콩나물무침 5.6.</p> <p>배추김치 9</p> <p>수박</p> <p>508.9/37.1/158.9/3.9</p>	<p>&lt;수요일은 다 먹는 날&gt;</p> <p>산채비빔밥 5.6.13.16.</p> <p>약고추장 5.6.13.16.</p> <p>가다랭이살파국 1.5.6.18.</p> <p>메이플스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16.</p> <p>깍두기 9</p> <p>요거트 2.</p> <p>564.8/24.3/252.9/3.3</p>	<p>참쌀밥</p> <p>햄모듬국 1.2.5.6.9.10.15.16.</p> <p>가자미구이 5.6.13.</p> <p>한우불고기샐러드 5.6.13.16.</p> <p>오이김치 9.</p> <p>바나나</p> <p>564.1/33.0/166.3/3.2</p>	<p>칼슘참쌀밥</p> <p>육개장 1.5.6.16.18.</p> <p>미트볼데리야끼조림 1.2.5.6.10.13.15.16.</p> <p>노각무침 5.6.13.</p> <p>배추김치 9</p> <p>멜론</p> <p>467.9/19.8/263.1/3.3</p>
7/17	7/19	7/20	7/21	7/22
<p>혼합잡곡밥</p> <p>아욱된장국(건새우) 5.6.9.</p> <p>치즈닭갈비 2.5.6.13.15.</p> <p>건파래구이 5.13.</p> <p>배추김치 9.</p> <p>참외</p> <p>581.4/31.4/226.4/3.2</p>	<p>칼슘참쌀밥</p> <p>대구맑은국 5.6.</p> <p>돈육불고기 5.6.10.13.</p> <p>도토리묵무침 5.6.13</p> <p>배추김치 9</p> <p>옥수수</p> <p>507.9/34.5/220.8/3.5</p>	<p>&lt;수요일은 다 먹는 날&gt;</p> <p>문어술밥 5.6.13.</p> <p>송농</p> <p>유린기 1.2.5.6.12.13.15.18</p> <p>무조미김</p> <p>간장양념장 5.6.13.</p> <p>깍두기</p> <p>스위트애플키위쥬스</p> <p>638.4/29.2/59.1/2.3</p>	<p>참쌀밥</p> <p>돼지국밥 5.6.9.10.</p> <p>들깨된국 5.6.</p> <p>비빔만두 1.5.6.10.13.16.18.</p> <p>8.</p> <p>깍두기 9.</p> <p>대추방울토마토 12</p> <p>613.6/29.1/296.6/3.4</p>	<p>보리밥</p> <p>순두부국 1.5.9.13.18.</p> <p>훈제돼지구이 10</p> <p>허니머스터드소스 1.2.5.6.13</p> <p>견과류멸치볶음 5.13.14.</p> <p>배추김치 9.</p> <p>스모어오랫멜로쿠기 1.2.5.6.</p> <p>848.5/43.2/192.4/5.5</p>
7/24	7/25	7/26	<p>※ 이 식단은 식재료 수급과 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 식당 출입 시 코로나와 식중독 예방을 위해 반드시 실내화를 착용해 주세요.</li> <li>2. 37.5도 이상 고열시 식당 출입을 금지합니다.</li> <li>3. 7월 특별식: 생일축하의 날, 수요일은 다 먹는날, 채식의 날</li> </ol>	
<p>클로렐라쌀밥</p> <p>황태국 1.5.6.18.</p> <p>제육볶음 5.6.10.13.</p> <p>감자그라탕 1.2.5.6.10.13.15.16.</p> <p>깍두기 9.</p> <p>사과</p> <p>511.5/32.8/278.9/2.5</p>	<p>기장밥</p> <p>뼈없는감자탕 5.6.10.</p> <p>브로콜리오징어숙회 5.6.13.17.</p> <p>어묵볶음 1.5.6.13.</p> <p>배추김치 9</p> <p>구슬아이스크림 1.2.5.</p> <p>471.2/27.0/148.4/2.5</p>	<p>&lt;방학식&gt;</p> <p>초계국수 5.6.15.16.</p> <p>갈비만두 1.5.6.10.16.18.</p> <p>열무김치 9</p> <p>자두</p> <p>622.3/27.0/108.4/6.2</p>		

## 8월 식단표

월	화	수	목	금												
학교급식 식재료 원산지 표시 사항																
※본교 홈페이지 배곧초<지원활동>급식실 게시판에서 사용 식재료를 확인하실 수 있습니다.																
* 평소 식품알레르기에 민감한 어린이는 담임선생님에게 미리 알리고 식단예정표 및 학교홈페이지 식재료, 원산지, 영양표시, 알레르기 유발식품 표시를 참고하여 스스로 건강관리를 할 수 있도록 가정에서 협조해주시기 바랍니다.																
식재료 원산지 표시	쌀,잡곡	김치(배 추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고 기 /가공품	낙지	고등어	명태/ 가공품	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어/ 가공품	주꾸미/ 가공품	두부/콩국 수/콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아 산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남	국내산
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합류) ⑲ 잣 * (영양표시: 칼로리/ 단백질/ 칼슘/철분 순서)																
8/21		8/22		8/23		8/24		8/25								
		<생일축하의 날> 참쌀밥 소고기미역국5.6.16.18. 제육볶음5.6.10.13. 숙주나물무침5.6.18. 배추김치9. 롤케익1.2.5.6. 432.7/25.8/154.9/2.4		<수요일은 다 먹는 날> 치킨마요덮밥1.5.6.15.18. 김치콩나물국5.9. 샐러드&블루베리드레싱 1.2.5.11.12. 깍두기9. 제주청굴쥬스 547.9/21.5/108.2/2.5		참쌀밥 배추된장국5.6. 바비큐쪽창2.5.6.10.12.13 가지볶음5.6.13. 깍두기9 아오리사과 405.8/27.1/188.4/2.0		기장밥 햄모듬국 1.2.5.6.9.10.15.16. 삼치구이5.6.13. 취나물무침4.5.6. 깍두기9. 멜론 447.3/24.5/100.6/3.1								
8/28		8/29		8/30		8/31										
차조밥 버섯된장국5.6. 돈육불고기5.6.10.13. 부추초무침5.6.13. 배추김치9. 배13. 466.0/30.2/221.1/3.0		보리밥 남도식콩나물국1.5.6.9.17 찜닭5.6.13.15.16. 비름나물무침5.6.18. 배추김치9. 바나나 474.8/26.9/274.4/2.8		<수요일은 다 먹는 날> 참쌀밥 어육국1.5.6.18. 떡볶음1.2.5.6.10.13.15. 오징어튀김1.5.6.17. 깍두기9 감귤&한라봉쥬스 1,006.2/20.6/206.6/2.3		칼슘참쌀밥 참치김치국5.6.9.18. 돼지갈비영양찜5.6.10.13. 청포묵무침5.6.13. 오이김치9. 곡물스틱1.2.5.6. 508.5/28.22./196.3/3.6										

### 1 여름철 식품취급 주의사항

- 식재료 보관과 부패 변질에 주의해야 합니다.
- 샐러드 등의 신선 채소류는 깨끗한 물로 잘 세척하고, 물은 되도록 끓여 마십니다.
- 조리도구는 용도별(채소용, 육류용, 어류용)로 구분 사용합니다.
- 구분사용이 어려운 경우에는, 과일 및 채소류를 먼저 사용하여 교차오염을 최소화합니다.
- 채소류▶육류▶어류▶가금류(닭, 오리 등) 순으로 세척합니다.
- 나들이를 갈 경우, 준비해 간 김밥과 도시락 등의 보관 시 아이스박스를 사용하는 등 음식물 섭취 및 관리에 주의합니다.

### <여름철 제철과일: 포도>

### 1 피로회복에 뛰어난 효과

포도(grape)는 가장 오래전부터 재배한 과일로 서부아시아의 흑해연안과 카프카 지방이 원산지입니다. 주성분은 당질로 포도당과 과당이 대부분을 차지해 쉽게 소화 흡수되어 피로 회복에 큰 도움이 됩니다.

### 2 항암·수명 연장 효과 있는 '레스베라트롤' 함유

포도에 들어있는 '레스베라트롤' 성분은 발암의 원인인 유해물질 독성을 완화시켜 유전자 변형을 막아 암을 예방합니다. 또한 암세포의 증식을 억제해 주는데 포도의 껍질과 씨에 이 성분이 많이 함유되어 있습니다. 그러므로 '레스베라트롤' 성분을 섭취하기 위해서는 깨끗이 씻은 포도를 껍질째 먹는 것이 좋습니다.


# 식중독 예방법

## 1. 식중독이란?


식중독이란 세균, 바이러스 또는 독성 물질에 오염된 물이나 음식물 섭취로 인해 건강상 문제가 발생하는 것을 말한다. 흔히 전염병과 식중독을 혼동하기 쉽지만 전염병과 식중독은 원인 물질과 전염성 여부에서 차이가 있다. 전염병은 질병 중에 병의 원인이 되는 물질이 사람, 동물, 물건 등을 통해 사람에게 전파되는 질병을 말하며, 식중독은 오염물질이 포함된 식품을 섭취하여 발생하는 질환이다. 일반적으로 식중독은 전염성이 없지만 노로바이러스 식중독과 같이 사람에서 사람에게 전염성을 가진 경우도 있다.

## 2. 대표적인 식중독 및 예방법

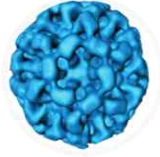
### ● 살모넬라

원인식품	생닭, 돼지고기, 달걀 껍데기	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 빈혈, 복통, 설사	
예방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 고기는 내부까지 충분히 익혀 먹는다.</li> <li>- 달걀 껍데기를 깬 후, 애완동물을 만진 후, 화장실을 다녀온 후 손을 깨끗이 씻는다.</li> </ul>	


### ● 황색포도상구균

원인식품	김밥, 샌드위치 등 복합조리식품(사람 피부상처에 존재)	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 근육경련, 발열, 설사	
예방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 조리된 음식은 냉장 보관한다.</li> <li>- 피부에 상처가 난 사람은 조리 참여하지 않는다.</li> <li>- 손과 조리기구는 항상 청결하게 유지한다.</li> </ul>	

### ● 노로바이러스

원인식품	생굴, 물, 어패류	
증상 및 원인체	복통, 설사	
예방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 과일과 채소를 깨끗이 씻어 먹는다.</li> <li>- 굴, 파래 등 어패류는 충분히 가열하여 먹는다.</li> <li>- 사람에 의해 전염되므로 손을 깨끗이 씻는다.</li> </ul>	

### ● 병원성 대장균

원인식품	쇠고기분쇄육(익지 않은 햄버거 패티), 우유, 물	
증상 및 원인체	출혈성 대장염, 구토, 탈수증, 복통, 설사	
예방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 고기는 완전히 익혀 먹는다.</li> <li>- 과일과 채소를 깨끗이 씻어 먹는다.</li> <li>- 손과 조리기구는 항상 청결하게 유지한다.</li> </ul>	

## 3. 식중독 예방을 위해 이것만은 꼭 지켜요!

### ● 학교에서

- 학생은 급식을 먹기 전에, 화장실을 다녀와서, 체육 또는 야외활동 뒤 꼭 손을 씻는다.
- (※ 급식실에서는 HACCP 시스템에 의거 위생적이고 안전한 급식을 제공)

### ● 가정에서

- 외출 후 돌아와서 깨끗한 옷으로 갈아입고 손을 깨끗이 씻는다.
- 음식은 가능한 먹을 만큼만 조리하며 남은 음식은 냉장고에 보관한다.
- (다시 먹을 때 충분히 재가열)



[ 출처 ] 식품의약품안전처 식품안전정보 포털

2023.6.28.

배 곧 초 등 학 교 장