


<div>교훈 : 성실</div> 	가 정 통 신 문		제 2023 - 123 호
			담당 : 예체건강부
	8월 식단표 및 영양소식지		경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (급식실) 031-365-8284

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
14(개학식)	15	16	17(생일축하의날)	18
곤드레밥&양념장(5.6.10.13.) 두부미역장국(5.6.) 수제닭강정(4.5.6.12.13.15.) 게맛살숙주니물무침(1.5.6.8.) 깍두기(9.13) 과일(사과)	광복절	냉모밀소배(3.5.6.13.) 추가밥 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 양배추샐러드 (1.5.6.12.13.) 단무지무침(13) 배추김치(9.13)	흑미밥 닭고기미역국(5.6.13.15.) 매운갈비찜 (5.6.10.) 한식잡채 (5.6.8.10.) 배추김치(9.13) 후식(브라우니쿠키) (1.2.5.6.)	혼합잡곡밥(5.) 김치어묵국(5.6.8.9.) 제육볶음(5.6.10.) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 총각김치(9.13) 과일(포도)
21	22	23	24	25(채식의날)
차조밥 근대된장국(1.5.6.9.) 가자미구이(5.6.) 불어묵조림 (1.5.6.) 배추김치(9.13) 과일(바나나)	수수밥 무채국 돈육김치볶음(5.6.9.10.) 얼갈이된장무침(5.6.) 고구마순들깨볶음(5.6.) 파김치(9.13)	하이라이스(1.2.5.6.10.12.16.) 매운콩나물국(5.) 불고기피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 비타민모짜렐라샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 깍두기(9.13) 음료(내사랑웅진주스)(13.)	혼합잡곡밥(5.) 수제비국(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.15.) 애호박버섯볶음(5.9.) 배추김치(9.13) 과일(메론)	콩나물밥&양념장(5.6.10.) 고추장찌개(5.6.16.18.) 코다리떡강정(4.5.6.12.) 통곡물멸치볶음 (5.6.13.14.) 배추김치(9.13) 무조미김
28(세계음식의날-일본)	29	30(분식데이)	31	
돈코초라면 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 추가밥 타코야끼 (1.5.6.10.13.16.17.18.) 부추양파무침(5.6.13.) 깍두기(9.13) 초밥도넛(1.2.5.6.)	기장밥 닭개장(1.5.6.15.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.16.) 수제연근튀김&양념소스 (5.6.12.13.) 배추김치(9.13) 과일(파인애플)	신전떡볶이(1.5.6.13.16.) 우동국(1.5.6.9.13.16.) 김말이튀김(1.5.6.8.) 튀김어묵(1.5.6.) 단무지(13) 쥬스(2.13)	혼합잡곡밥(5.) 동태찌개(5.) 오징어돈육볶음(5.6.10.17.) 취나물볶음 옥수수콘칩(1.2.5.6.13.) 총각김치(9.13)	

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	국내산	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) ⑲자른 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											

- ★ 학교 사정과 물가가변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ★ 식단 영양표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 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, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.

식 중 독 달 력

테트로톡신 식중독

1월



북어에는 테트로톡신이라는 독소가 있기 때문에 함부로 다뤄서는 안 된다. 심하면 10분 이내에도 사망한다.

웰치균 식중독

2월



산소를 싫어하는 균으로 육류가공품에서 발생하기 쉽고 가열 조리한 음식에서도 발생한다.

항색포도상구균 식중독



3,4월

종기, 여드름, 상처 난 부위에 있는 균으로 독소는 열에 강해 높은 온도로 가열해도 균은 죽으나 독소는 남는다.

세균성이질



5월

식중독은 아니지만 물로 옮겨지는 전염병이다. 물은 끓여 먹고 손은 자주 씻는다.

병원성대장균 O-157

6월

병원성 대장균 O-157에 의한 대규모 집단 식중독 발생, 초기에 적절한 치료와 대응을 위한 정보부족으로 사망자 발생, 초등학생과 노인이 거의 희생자이고 감염의 근원을 알 수 없다.

병원성대장균 O-157

7월



"충분히 익혀서 섭취!!"

장염비브리오 식중독

"여름철 식중독의 왕자"

8월

어패류의 생선회, 초밥이 대표적이며 도마나 칼 등에서 오염된 채소를 소금물에 절일 경우 발생되기 쉽다.

살모넬라 식중독

9월



가열조리하면 쉽게 죽는다. 고기, 달걀 등을 섭취한 후 손이나 조리 기구는 충분히 소독 한다.

무스카린 식중독

10월



독버섯에 있는 독소에 의한 식중독이므로 야생버섯을 함부로 먹지 않는다.

그 외 리스테리아 식중독

11,12월



냉장고에 보관한 음식이라도 끓여서 먹는 것이 좋다. 아이스크림은 주의할 것!

식중독을 예방하려면?

1. 식품의 외관 냄새 등 산선도가 의심 가는 것은 안 먹는다.
2. 식재료, 도마, 칼 행주는 소독하여 건조시켜 사용한다.
3. 조리한 음식은 가급적 짧은 시간에 먹는다.
4. 물과 음식은 반드시 끓여서 먹는다.
5. 식사 전과 음식 조리 시 손씻기 등 개인위생을 철저히 한다.
6. 냉장고의 냉장상태를 너무 밀지 말고 장기간 보관하지 않기



잔류농약의 양을 줄이는 건강야채 조리법 3가지

1. 식초에 절이기

- 식초의 해독성분으로 인해 야채, 과일 등의 잔류농약을 제거하는데 **효과적인 방법**입니다. 따라서 식초에 절여서 요리하는 음식은 농약 피해를 줄일 수 있습니다.

2. 소금물에 절이기





- 야채가 소금에 절여지면 삼투압 작용으로 인해서 야채의 물이 밖으로 빠져 나옵니다. 이 때 **잔류농약 성분이 함께 배출되어 나옵니다.**

3. 끓는 물에 데치기

- 끓는 물에 데치는 것은 **가장 확실하게 농약오염을 줄이는 방법**입니다. 야채가 꼭 잠길 만큼 물을 넉넉하게 끓이는 것이 좋고 데친 후에는 물에 한번 헹구어 내는 것이 제독효과를 높이는 방법입니다.



그밖에 잔류농약을 줄이는 기타 방법들

-  상추나 배추와 같이 잎이 많은 채소의 경우 겉잎을 떼어냅니다.
-  식품을 많은 양의 물로 씻고, 적절하다면 솔로 문지릅니다.
-  사과, 배, 감자, 당근, 무 등은 껍질을 벗겨냅니다.
-  육류의 지방조직, 어류와 닭 등의 지방조직과 껍질을 떼어내고 조리합니다. 대개 농약은 동물의 지방에 농축되어 있기 때문입니다.



■ 밥상머리는 교육의 장입니다.

급식은 단순히 점심을 제공하는 것에 그치는 것이 아니라 밥상머리 교육의 장이기도 합니다. 어른들은 생활규범의 장을 밥상머리 교육을 통해서 보여주고 아이들은 이를 본보기로 삼아 식생활양식을 몸에 익히며 품성과 인격을 닦을 수 있습니다.

◎ 밥상머리에서 예절교육이 이루어집니다.

예절은 단순하고 작은 행동에서 비롯됩니다. 식전 청결하게 몸을 씻고 단정한 옷차림으로 식탁에 앉으며 음식이 차려진 상 앞에서는 음식이 장만되기 까지 수고하신 모든 분들께 감사하는 마음을 가져야 합니다.

◎ 밥상머리에서 건강교육이 이루어집니다.

무분별한 외식과 매식 또 결식하는 습관은 어린이의 건전한 성장을 막습니다. 학교급식 뿐만 아니라 가정에서도 균형된 식사를 통해 우리아이들이 건강하게 성장하도록 도와야겠습니다.

◎ 밥상머리에서 공동체 교육이 이루어집니다.

가족끼리 모여 단란한 식사를 할 때나 학교에서의 급식활동은 시민정신과 공동체의식을 높이는 좋은 기회입니다. 음식을 함께 나누어 먹는다는 자기중심의 이기주의를 극복하고 더불어 살아가는 지혜를 깨우칩니다.

◎ 밥상머리에서 경제교육이 이루어집니다.

식생활에서부터 쌀 한톨의 소중함을 알며 근검절약도 익히게 됩니다.

◎ 밥상머리는 환경교육의 장입니다.

우리는 세계 어느 나라보다 음식을 많이 버립니다.

음식물 쓰레기가 환경 오염의 주범이 됩니다. 환경오염의 예방은 식탁에서부터 시작하는 것이 좋습니다.

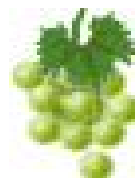


■ 여름철 배탈 이유 있다!

여름에 배탈이 잘 나는 이유는 뭘까요? 날씨가 더워지면 찬 음료나 빙과류, 과일, 익히지 않은 음식물 섭취가 늘고, 이런 음식에는 대장균을 포함한 많은 세균이 들어 있어 설사 등의 증상을 동반하는 장염을 일으키기 쉽습니다. 또한 여름철에는 음식물이 쉽게 상하고 부패한 음식은 세균성 설사와 식중독을 일으키게 됩니다. 이런 경우 보통의 성인은 문제가 없지만 어린이나 노약자는 설사로 인한 탈수로 위험할 수도 있습니다.

배를 차게 해 장 운동을 과하게 증가시키는 에어컨 바람이나 찬 음료 등도 설사를 유발하는 원인 중 하나. 다이어트로 인한 변비, 입맛 없어서 먹게 되는 매운 음식이나 짠 음식 등도 장을 자극하는 요소들이므로 주의를 해야 합니다.

여름에는 높은 온도로 인해 신진대사가 증진하여 비타민 소비량이 증가되고 땀을 많이 흘려서 수분과 염분, 에너지의 손실이 많아집니다. 식욕감퇴와 체내 저항력이 약해져서 질병에 걸리기 쉽고 소화, 흡수 기능도 떨어집니다. 더위를 슬기롭게 극복하여 건강한 여름이 되길 바랍니다.



☞포도- 여름에 알알이 영그는 포도는 단순당인 포도당과 과당이 많이 들어 있어 독특한 단맛을 내주고 몸에 쉽게 흡수되어 피로회복에 큰 도움을 준답니다.

따라서 피로할 때 먹는 한송이 포도는 다른 식품과 비교도 안될 정도로 피로회복과 건강에 좋습니다.

그외에도 장의 활동을 촉진시켜 소화가 잘 되게 해주고 우리 몸에 나쁜 독성분을 없애 주는 작용을 합니다.

☞고구마- 고구마는 100g당 130Kcal이상의 열량이 나오기 때문에 성장기의 아동, 청소년들에게 아주 좋은 간식이랍니다.

고구마는 식물성유소가 비교적 많이 함유되어 있어 변비를 예방하고 장내 세균의 균형을 유지하여 주어요.

그러므로 운동부족과 스트레스 등으로 변비를 앓고 있으면 간식으로 물김치를 곁들인 삶은 고구마를 먹는 것이 좋습니다.



2023. 8. 9.

시 흥 가 온 중 학 교 장 (직인 생략)