

교훈 : 성실



가 정 통 신 문

제 2021 - 116 호

담당 : 학생인권부

7.8월 식단표 및 영양소식지

경기도 시흥시 장현순환로 100

☎ (교무실) 031-365-8200

☎ (급식실) 031-365-8281

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
7/5 생일축하의 날	6	7 수요일은 다먹는 날	8	9
기장밥 들깨미역국(5.6.16) LA돼지갈비구이 (5.6.10.13.16.18) 멕시칸샐러드 (1.2.4.5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13) 초코바나나롤케이크(1.2.5.6)	차조밥 참치김치찌개 (5.9.10.13.18) 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17) 열무김치(9.13) 짜먹는요구르트(2)	닭갈비볶음밥 (5.6.9.13.15) 달걀파국(1.5.6.13.18) 등심탕수육 (1.5.6.18.11.12.13) 깍두기(9.13) 아이스홍시	강황쌀밥 근대된장국(5.6.13) 돼지갈비묵은지찌 (5.6.9.10.13) 연두부달걀찜 (1.2.5.) 깍두기(9.13) 자두에이드	누룽지닭죽(15) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.13.16) 진미채고추장볶음 (1.5.6.13.17) 오이지무침(13) 초코딸기우유(2)
12	13	14 수다날	15	16
발아현미밥 복어맑은국(1.5.6) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 탕평채(5.6.13.16) 배추김치(9.13) 쿠쿠마카롱(1.2.6)	보리밥 소고기뭇국 (5.6.13.16.18) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.18) 아몬드멸치볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9.13),참외	카레라이스 (2.5.6.10.13.16) 간장마늘치킨(1.5.6.13.15) 노각생채(5.6.13) 깍두기(9.13) 베스킨라빈스아이스크림 (1.2.5)	참쌀밥 우렁된장찌개(5.6.) 햄프씨드미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도토리묵채소무침 (5.6.13) 열무김치(9.13) 수박	클로렐라밥 나주곰탕(5.6.13.16) 닭봉골소스구이 (5.6.12.13.15.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 망고슬러쉬(1.2.5.6)
19	8/17 개학식	18수다날	19	20
찰옥수수밥 김치콩나물국(5.6.9) 닭고기꿀망고강정 (4.5.6.13.15) 오징어초무침(5.6.13.17) 총각김치(9.13) 수박	발아현미밥 열무된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9.13) 구슬아이스크림(1.2.5)	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15) 유부된장국(5.6) 통갈비치즈바 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9.13) 참외	차조밥 근대된장국(5.6.13) 돈육버섯불고기 (2.5.6.10.13) 굴뱅이채소무침 (5.6.13.17) 배추김치(9.13) 에그타르트(1.2.5.6.13)	강황쌀밥 오징어묵국 (5.6.13.17) 미트볼로제 치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새송이파프리카구이(5) 배추김치(9.13) 트로피칼에이드
23 생일축하의 날	24	25 수다날	26	27
강황쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 고구마치즈미트번 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 초코크레이프케이크 (1.2.5.6)	고구마밥 시금치된장국(5.6) 닭볶음탕(5.6.12.13.15) 청포묵무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 미숫가루(2.5.13)	소보로덮밥 (1.5.6.9.10.13) 팽이미소국(5.6.13) 닭꼬치구이 (5.6.12.13.15) 아몬드밴어포조림 (5.6.13) 나박김치(9)	참쌀밥 닭다리삼계탕(15) 너비아니전 (1.5.6.10.13.15.16) 매콤콩나물무침(5) 열무김치(9.13) 수박	기장밥 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16) 새우까스&소스 (1.2.5.6.9.13) 참나물고추장무침 (5.6.13) 깍두기(9.13) 우리쌀식혜(5.13)
30	31			
차수수밥 전주식콩나물국 (5.6.9.13.17) 제육볶음(5.6.10.13) 깻잎순나물(5.6) 배추김치(9.13) 비스킷슈(1.2.5.6)	보리밥 육개장(1.5.6.13.16.18) 피자떡볶이 (2.5.6.10.12.13) 새우살달걀찜 (1.9) 배추김치(9.13) 아이스홍시			

식재료 원산지	쇠고기	돼지고 기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어, 꽃게	주꾸 미	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	베트 남	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											

★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

★ 식단 영양표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다.

★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국외 염도 0.5~0.6% 약간 심거음)

★ 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.

★ 7,8월 급식일수는 22일입니다.

덜 달게 먹어요(우리가 주의해야 할 첨가당)

● 첨가당이란?

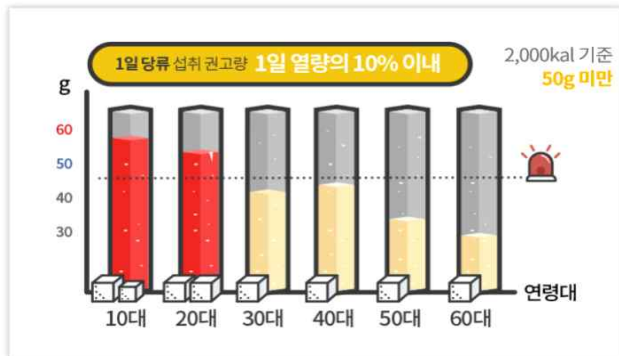
첨가당은 **가공식품이나 요리에 첨가된 당류**를 말해요. 첨가당이 많은 식품은 '빈(empty) 칼로리 식품'이라고 불러요. 그 이유는 열량은 높지만 영양가는 없는 식품이기 때문이에요.

● 건강을 지키는 당류 섭취량은?

세계보건기구(WHO)에서 건강을 지키기 위해 1인당 하루 권고 당류(첨가당) 섭취량을 50g으로 정하고 있어요.

● 우리들은 당류를 얼마나 먹고 있을까요?

[당류(첨가당) 섭취 현황]

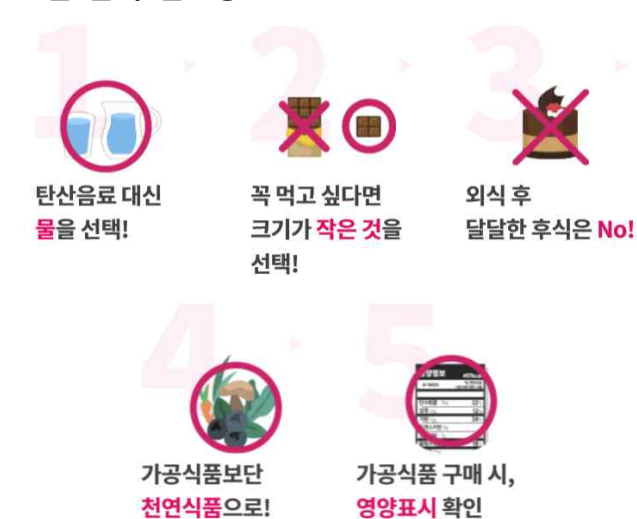


출처: 식품의약품안전처(2017년 기준)

● 당류를 많이 먹었을 때 생기는 문제점은?



● 덜 달게 실천방법은?



자료 및 그림 출처 : 식품의약품안전처(나트륨 · 당류 줄이기 온라인 홍보관)

건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☞ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☞ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한·표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요.

상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

식중독으로부터 냉장고를 부탁해



냉동실 문 쪽 : 문 쪽은 안쪽보다 온도변화가 심해요.
냉동실 안쪽 : 가장 오랫동안 보관할 식품을 넣어주세요.
냉장실 안쪽 : 문을 자주 열어 온도가 상승하기 쉬워요.
냉장실 문 쪽 : 온도변화가 가장 심해요. 잘 상하지 않는 식품을 보관하세요.

자료출처 : 식품의약품안전처, 삼성서울병원 건강칼럼, 중앙대학교병원 건강칼럼, 그림출처 : 식품의약품안전처

2021. 07. 05.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)