


<div>교훈 : 성실</div> 	가 정 통 신 문	제 2023 - 105 호
	7월 식단표 및 영양소식지	담당 : 예체건강부 경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (급식실) 031-365-8284

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
3	4	5	6(1학년 체험학습)	7(2,3학년 체험학습)
<p>혼합잡곡밥(5.)</p> <p>쇠고기미역국(5.6.13.16.)</p> <p>고구마닭갈비(5.6.15.)</p> <p>호박전(1.5.6.)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>츄러스/초코시럽(1.2.5.6.)</p>	<p>수수밥</p> <p>조랭이떡국(1.)</p> <p>콩나물불고기볶음(5.6.10.)</p> <p>부침두부/양념장(5.6.)</p> <p>가지나물볶음(5.6.)</p> <p>파김치(9.13)</p>	<p>김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18.)</p> <p>달걀파교(1.)</p> <p>미트볼채소조림</p> <p>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p> <p>알감자버터구이(2.5.6.13.)</p> <p>열대과일샐러드</p> <p>단무지(13)</p>	<p>흑미밥</p> <p>버섯전골(5.6.7.18.)</p> <p>주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.)</p> <p>달걀말이&amp;케찹(1.5.12.)</p> <p>깍두기(9.13)</p> <p>과일(참외)</p>	<p>차조밥</p> <p>종합어묵국(1.5.6.7.18.)</p> <p>피자치즈함박스테이크</p> <p>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p> <p>파프리카유자샐러드</p> <p>(1.2.5.6.11.12.13.)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>리얼초코프리첼(2.5.6.)</p>
10	11(초복)	12(세계음식의날-베트남)	13	14(채식 식단의 날)
<p>흑미밥</p> <p>육개장(1.5.6.16)</p> <p>고등어카레구이</p> <p>(2.5.6.7.12.13.16.18.)</p> <p>실곤약야채무침(5.6.13.)</p> <p>시금치나물무침</p> <p>배추김치(9.13)</p>	<p>참쌀밥</p> <p>닭다리심계탕(8.15.)</p> <p>수제김치전(1.5.6.9.17.)</p> <p>도토리묵무침(5.6.)</p> <p>석박지(9.13.)</p> <p>과일(수박)</p>	<p>쌀국수(5.6.7.15.16.18.)</p> <p>반미샌드위치((1.2.5.6.12.13.)</p> <p>양상추샐러드&amp;키워드레싱</p> <p>(1.2.5.6.11.12.13.)</p> <p>깍두기(9.13)</p> <p>음료(사랑해사과c주스)(13.)</p>	<p>수수밥</p> <p>짬뽕순두부국</p> <p>(5.6.9.12.13.17.18)</p> <p>매콤돼지갈비찜(5.6.10.)</p> <p>버섯호박볶음(5.9.)</p> <p>배추김치(9.13)</p> <p>과일(망고)</p>	<p>숙채비빔밥&amp;고추장</p> <p>(5.6.13.)</p> <p>유부장국(5.6.)</p> <p>매콤두부조림(5.6.)</p> <p>청포묵김가루무침</p> <p>(5.6.9.13.)</p> <p>노각무침(5.6.)</p> <p>과일(자두)</p>
17	18	19		
<p>기장밥</p> <p>햄모듬찌개</p> <p>(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</p> <p>곤치즈떡갈비</p> <p>(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p> <p>폴면야채무침(5.6.13.)</p> <p>건새우마늘종볶음(5.6.9.13.)</p> <p>배추김치(9.13)</p>	<p>흑미밥</p> <p>순대국밥(2.5.6.9.10.13.16.)</p> <p>해물원자(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.)</p> <p>야채달걀찜(1.9.13.)</p> <p>석박지(9.13.)</p> <p>후식</p> <p>(설레임 밀크셰이크)(1.2.5.)</p>	여름방학식		

식재료 원산지	쇠고기	돼지고 기	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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 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 **영양량표시**는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.

★ 학교급식은 **저염급식**을 지향합니다. (**국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움**)

★ 본교는 **친환경 급식 지원 대상 학교**로 선정되어 **농산물, 잡곡류, 축산물** 등을 **친환경 및 G마크 제품**으로 공급받고 있습니다.

★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.



## 여름철 영양관리는 이렇게

여름에는 식욕이 감퇴되고 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경 써야 합니다. 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철 영양에 주의할 점이며, 기름이 적고 소화되기 쉬운 단백질식품과 각종 과일로 충분한 영양을 보충해 주어야겠습니다. 또한 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품위생에 각별히 신경을 쓰도록 합시다.



### 신체적 특징

1. 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되어 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족 현상을 초래하며, 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 됩니다.
2. 체온조절이 잘 되지 않기 때문에 사고력이 둔해지고 두통·설사·현기증 등을 동반하며 무력감이 몰려와 능력을 떨어뜨릴 뿐 아니라 소화·흡수 기능에도 부담을 줍니다.



### 여름철 식생활 지침

1. 부담 없는 식사를 합니다.
2. 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취합니다.
3. 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소를 먹습니다.
4. 부족하기 쉬운 지방과 단백질을 충분히 섭취합니다.
5. 영양의 균형을 위해서는 먼저 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 합니다.
6. 수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 합니다.



**비장과 위장이 허약하여 나타나는 증상엔 단맛의 음식을 먹어보세요. 통증이 완화된다고 합니다.**

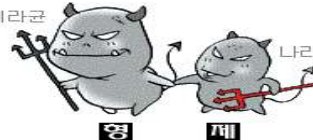
1. 멀미를 할 때, 무릎이 아플 때, 윗배가 아플 때,
2. 걱정이 될 때, 쓸데없는 생각을 많이 할 때, 거짓말을 하고 싶어질 때

## 식중독 예방요령

식중독은 다양한 원인에 의해 발생하지만, 대부분의 식중독은 식품취급의 3대원칙인 '청결', '신속', '가열 및 냉각'의 원칙을 잘 지키면 충분히 예방할 수 있습니다.

- ▷ 냉장고를 과신하지 않으며 바르게 사용한다.  
(냉장온도 5℃이하 유지)
- ▷ 행주는 청결하게 사용한다.
- ▷ 식기와 조리도구는 하루에 한 번씩 끓는 물로 살균한다.
- ▷ 손의 위생을 청결히 한다.
- ▷ 식품은 필요한 양만큼 구입한다.
- ▷ 음식물은 반드시 익혀서 먹는다.
- ▷ 냉동식품은 전자레인지에 급속해동 하거나 냉장고에서 해동한다.

클레라균



나라비브리오

## ★ 잘못 알려진 상식 ★

▽ 냉장고에 넣어 둔 음식은 안전하다.

실온에서 10분 이상 둔 음식에는 이미 독소가 생겼을 가능성이 높다. 또 시간이 지나면 냉장고에서도 세균이 번식하므로 오래된 음식은 위험하다.



### 단호박은 위장병에 효과 만점

단호박은 단맛을 내는 식품으로 생긴 것도 위장처럼 생겼습니다. 그래서 위장이 허약한 사람에게 아주 좋습니다. 잘 익은 호박속을 파내어 버리고 흑설탕을 넣어 고은 맑은 물은 살의 붓기를 가라앉히며 다이어트에도 좋으며, 호박은 노화를 방지하고 항암효과가 아주 좋아 3대 항암 채소로 불리어지고 있습니다.



## 여름철을 건강하게....

일년 사계절중 여름은 양기가 가장 왕성한 계절입니다. 기후는 매우 덥고 사람에게 는 신진대사가 왕성할 때이며, 무더운 날씨에 적응하기 위해 피부는 땀구멍이 열리고 땀을 배출하여 신체의 온도를 조절하고 무더운 날씨에 적응을 하게 됩니다.

날씨가 습하고 더워서 이런 습열한 기운이 계속 떠나지 않고 인체에 미치고 호흡할 때도 답답함을 느끼게 됩니다. 더위가 습기를 같이 느껴 온신에 힘이 없고 기운이 없 습니다. 자외선차단과 습기차단을 주의해야 할뿐만 아니라 계절성 질병(더위를 먹거 나, 이하선염, 수두)을 조심하여야 하며, 전염병의 발생도 막아야 합니다.

특히 위장과 비장이 허약해져 식중독이 발생할 수가 있으므로 위장과 비장을 영양 하는 맛인 단맛의 음식을 섭취하면 여름철, 장마철에 특히 허약해지는 위장과 비장의 건강을 지켜서 건강한 여름을 날수 있다고 합니다.



### ☼ 비장과 위장을 영양하는 음식(단맛, 향내나는 맛)

- ☼ 곡식 : 기장, 참쌀
- ☼ 과일 : 참외, 감, 대추, 메론, 망고 등
- ☼ 채소 : 미나리, 시금치, 고구마줄기, 미나리, 철뿌리, 연근, 마
- ☼ 육류 및 생선 : 쇠고기, 염소고기, 미꾸라지
- ☼ 조미료 : 설탕, 꿀, 엿, 포도당, 엿기름, 과일잼,
- ☼ 음료 : 식혜, 대추차, 꿀차, 인삼차, 철차, 둥글레차, 우유

☼ 비장과 위장의 건강을 돕는 운동 : 무릎운동과 땅을 밟는 운동 특히 등산은 비장과 위장이 허약한 사람에게 아주 좋은 운동이래요.

### ☼ 비장과 위장이 허약한 사람들에게 주로 나타나는 증상들

- 앞머리가 아프고 이마가 검어진다.
- 입과 입술에 이상이 있고 아랫잇몸에 통증이 있다.
- 당뇨병, 트림이 잦고 입 냄새가 난다. 비위가 약해 구토증이 있다.
- 입맛을 모르고 아무것이나 잘 먹는다.
- 무릎이 아프다.
- 눈밑 다크써클이 있고, 입, 이마나 턱에 여드름이 생긴다.

※ 위와 같은 증상이 있으신 분은 단맛과 매운맛의 음식을 드시고 신맛, 고소한 맛의 음식을 줄이면 증상이 완화되거나 호전된다고 합니다.

2023. 6. 26.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)