



“ 소통과 존중의 행복배움공동체 ”

# 가정통신문

남동구 인주대로 899

☎ 468-8016

만성가족 여러분 안녕하십니까?

2024년 5월 급식을 아래와 같이 실시하고자 하오니 많은 관심과 협조 부탁드립니다.

1. 급식기간: 2024. 5. 1.(수)~ 2024. 5. 31.(금)

2. 급식비: 무상급식(식품비 3,890원, 운영비 490원)

## 2024년 5월 식단 계획

■ 식품에 알레르기가 있는 학생은 급식을 먹을 때 주의할 수 있도록 가정에서 지도하여 주시길 바라며, 학부모님께서도 반드시 담임선생님께도 알려 주시길 부탁드립니다.

■ 매주 수요일은 잔반 없는 날로 운영하오니 배식 받은 음식을 다 먹을 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

■ 학교 홈페이지 급식게시판에 **식재료 원산지 및 영양표시, 식단(식품알레르기 표시)**을 게시하고 있습니다.

■ 식단은 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다. (변경된 식단은 학교 홈페이지에서 확인 가능)

■ 급식 관련 문의사항은 급식실(☎032-629-8094)로 연락바랍니다.

■ 알레르기 정보: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아

⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.(상세 내역 및 변경 사항은 홈페이지 참조)

쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치 (배추,고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	달걀	명태, 동태	고등어	낙지	오징어 /가공품	꽃게	콩 (두부,비지)
국내산	국내산	국내산/외국	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	수입	국내산/외국	국내산	국내산

		5/1 (잔반 없는 날)	5/2	5/3 (생일 축하의 날)
		날치알밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 우동(1.2.5.6.7.9.18) 양념치킨 (1.2.4.5.6.12.13.15.16) 유자청양상추샐러드 (1.5.12.13) 단무지/ 배추겉절이(9) 코코아우유(2)	<b>체험학습일</b>	참쌀밥 바지락미역국(5.6.9.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물잡채(5.6.13.16) 보쌈김치(9) 오렌지 티라미수케이크 (1.2.5.6.13.16)
5/6	5/7	5/8 (잔반 없는 날)	5/9	5/10
<b>대체 휴일</b>	발아현미밥 근대된장국(5.6.9) 주꾸미삼겹살볶음 (5.6.10.13) 상추와 케일+쌈장(5.6.13) 고춧가루감자볶음(5.6) 백김치(9) 피자치즈볼(2.5.6.10.12.16)	짜장면(2.5.6.10.13) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 목화송 탕수육 (2.5.6.10.12.13) 단무지 맛김치(9) 멀티비타 요구르트(2.5) 바나나	김치볶음밥(1.2.5.6.8.9.10. 13.15.16.18) 쇠고기뭇국(5.6.16) 닭다리튀김(1.2.5.6.15) 리코타치즈샐러드 (2.12.13) 총각김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5.6)	찰흑미밥 누룽지오리백숙 해물콩나물찜(5.6.13.17) 두부부침(1.5.6) 콘버터 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 깍두기(9) 유기농주스(13)
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17 (채식여행의 날)
보리밥 사골꼬물이만둣국 (1.2.5.6.10.16.18) 삼치무조림(5.6.13) 날치알고기완자 (1.2.5.6.10.16.18) 매콤콩나물무침(5.6) 배추겉절이(9) 요플레 클래식(2)	참쌀밥 육개장(5.6.16) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 감자채피망볶음(5) 주꾸미야채무침(5.6.13) 맛김치(9) 바움쿰헨(1.2.5.6)	<b>부처님 오신 날</b>	울무밥 시금치된장국(5.6.9) 돼지고기버섯볶음 (5.6.10.13.16.18) 상추와 깻잎+쌈장(5.6.13) 매콤어묵야채볶음 (1.5.6.13.18) 보쌈김치(9) 월 요구르트(2)	곤드레나물밥(채)(5.6) 열무국수(1.5.6.9.13.16) 호두두부강정 (5.6.13.14.18) 해물어묵바 (1.5.6.12.13.17) 총각김치(9) 수박
5/20	5/21	5/22 (잔반 없는 날)	5/23	5/24
귀리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 돼지갈비볶음 (5.6.10.12.13.16.18) 고춧잎무침(5.6.13) 무말랭이무침 부추장떡(5.6) / 체리	참쌀밥 한방갈비탕(1.5.6.16) 임연수카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 마늘중탕볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 숙주나물무침(5.6) 깍두기(9) / 초코우유(2)	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 얼큰콩나물국(5.6.9) 훈제오리구이+무쌈 오이부추겉절이(5.6.13) (1.2.5.6.13) 맛김치(9) 골드파인애플	훈합잡곡밥(5) 버섯된장국(5.6.9) 통가슴살치킨까스 (1.5.6.12.13.15.18) 골뱅이쫄면무침 (5.6.13) 망고샐러드(1.2.5.6.12) 맛김치(9)/ 이오요구르트(2)	차조밥 낙지연포탕(5.6.9.18) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 오이맛살냉채(13) 배추겉절이(9) 유기농주스(13)

5/27	5/28	5/29 (잔반 없는 날)	5/30	5/31 (채식여행의 날)
찰흑미밥 꽃게어묵탕 (1.5.6.8.9.13.18) 둔육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 고추장멸치볶음(5.6.13) 삼색나물(5.6) 보쌈김치(9)/ 비피더스(2)	보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 닭갈비(5.6.13.15.18) 단호박견과류조림 (5.6.13.19) 열무김치(9) 불닭맛 김(2.5.6) 수박	제육낙지덮밥 (5.6.10.13.18) 실파계란국(1.5.6.9) 미니소떡 (1.5.6.10.12.13) 맛김치(9) / 약식(5) 감자어린이샐러드(2) 유기농 감귤착즙주스(13)	발아현미밥 호박감자된장국(5.6.9) 수삼오리불고기 (5.6.13) 청포묵야채무침(5.6.13) 쫄득이 고기&김치만두 (1.5.6.10.16.18) 배추겉절이(9)/ 멜론	산채비빔밥(5.6.13.) 메밀소바(3.5.6.13) 달걀찜(1.9) 오이양파무침(5.6.13) 맛김치(9) 블루베리 요거트(2)

## ■ 영양소식: 식중독 예방 관리

### 식중독 예방으로 건강한 여름 나기

#### ❶ 식중독은 왜 발생하나요?

- 조리한 음식을 실온에 보관
- 소풍 등 야외에서의 상한 음식 섭취
- 가금류, 난류 등에 오염
- 어패류, 해산물 등에 오염

#### ❷ 식중독의 증상은 무엇인가요?

- 소화기 증상 : 구토, 설사 등
- 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등

#### ❸ 장염과 다른가요?

- 장염은 장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고, 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됩니다.

#### ■ 식중독 예방 요령



흐르는 물에 20초 이상 손 씻기



채소, 과일은 씻은 후 섭취



충분히 익혀 먹기



물은 끓여 마시기

#### ■ 식중독 예방을 위한 안전 수칙

- ⇒ 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않습니다.
- ⇒ 뜨거운 음식은 뜨거울때, 찬 음식은 차때 먹습니다.
- ⇒ 채소, 육류, 생선이나 패류를 날것으로 섭취하지 않고, 과일은 껍질을 벗겨서 먹습니다.
- ⇒ 식사 전이나 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.

#### 잠깐! 알고 있나요?



칫솔에는 식중독을 일으키는 살모넬라균, 포도상구균, 대장균, 녹농균, 탄스균 등 700여종의 세균이 서식하고 있고 건조 소독하지 않은 칫솔에는 변기의 물보다 무려 200배나 더 많은 식중독균이 살고 있습니다.

자료출처: 식품의약품안전처

2024. 4. 25.

결대로자람학교 만성중학교장