도전 · 감사 · 소통으로 성장하는 행복공동체

가 정 통 신 문

제2023-56호
급식실

행복한 학생
보람 있는 교사
함께하는 학부모

2023년 6월 급식 소식지

Tel : 031-585-4443
Fax : 031-584-8688
경기도 가평군 청평면
골안길 7 우)12451

식생활정보

휴가지에서 신선과일 및 채소류, 수산물 구입·섭취 시 유의사항

피서지 현지 구입요령

- 흙이 묻어 있거나 상처가 있는 과일, 채소는 구입하지 말고 식품 고유의 색이 선명한 것을 구입합니다.
- 수산물은 아가미가 선명한 암적색이고 눈이 또렷하며, 윤기가 나고 비늘이 훼손되지 않은 것을 구입합니다.
- 산, 계곡의 야생 버섯, 산나물류와 바닷가의 복어, 조개 등 수산물은 안전성이 확인되지 않으므로 전문가가 아니면 채취·섭취를 자제합니다.

세척 요령

- 피서지에서 생식할 수 있는 과일 및 채소를 구입, 섭취할 때는 깨끗한 물로 흙 등 이물을 완전히 제거한 후 살균효과가 있는 '1종세척제(과실 및 야채용)'로 충분히 꼼꼼하게 세척하고, 세척제 성분이 남지 않도록 깨끗한 물에 3회 이상 씻어야 합니다.
- 식품을 취급하거나 조리하는 사람은 식품을 다루기 전후에 반드시 손을 꼼꼼히 잘 씻어야 합니다.
- 손에 상처가 생긴 사람은 되도록이면 식품을 취급하거나 조리하지 말아야 하며 부득이 조리할 때는 상처부위가 직접 음식에 닿지 않도록 주의를 기울입니다

※ 세척제는 1종세척제(과실 및 야채용), 2종세척제(식기류용), 3종세척제(식품가공·조리기구용)로 공중위생관리법에 따라 구분되어 있으며, 용기·포장에 표시되어 있음

섭취·보관 요령

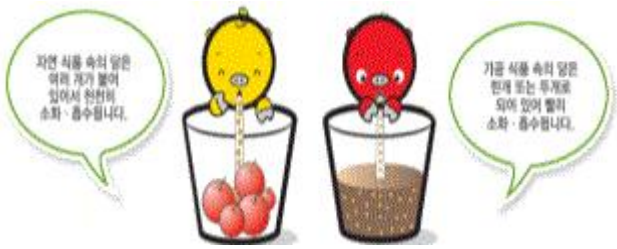
- 어패류는 병원성 비브리오균으로 인한 패혈증 등에 감염될 수 있으므로 충분히 익혀 먹어야 합니다.
- 식품을 조리하기 전 조리기구는 우선 물로 세척하고 이물을 제거합니다.
- 식품은 1종세척제(과일 및 야채용이나 식기류도 사용가능)로 깨끗이 닦고 물로 충분히 씻어낸 후 일회용 종이 수건 등으로 물기를 제거하고 사용해야 병원성 미생물로부터 안전합니다.

[출처 : 식품의약품안전처]

당 줄이기

당은 종류에 따라 소화·흡수에 차이가 있어요!

자연 식품 속의 당은 몸속에서 천천히 소화·흡수되지만, 가공식품 속의 당은 빨리 소화·흡수되어 갑자기 당이 많아집니다. 그러면 몸의 균형이 깨지게 되고, 그 상태가 계속되면 건강에 해롭습니다.



[자연식품 속의 당] [가공식품 속의 당]

[출처 : 식품의약품안전처]

절기와 전통음식

' 단오 '

단오의 단(端)은 첫 번째를 의미하고, 오(午)는 오(五), 곧 다섯과 뜻이 통하므로 단오는 초닷새(음력 5월 5일)를 말합니다. 단오에는 창포를 넣어 삶은 물로 머리를 감고 액을 물리치기 위해 궁궁이를 머리에 꽂습니다.

절식으로 수리취떡과 쑥떡, 앵두화채를 먹으며, 창포로 빚은 창포주를 마시기도 합니다.

[출처 : 한국세시풍속사전]

음식물쓰레기줄이기

내가 한 끼 식사하는데 발생하는 온실가스의 양은?



[출처 : 환경부]

골고루 섭취한 영양은 미래의 건강 약속

6월 급식·영양 소식

식중독 제로 손씻기부터

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 학급 게시물, 식당게시물, 학교 홈페이지(급식란)등을 참고해주세요.														
	쌀(백혹쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	콩,두부	떡(쌀)
	가평군 친환경쌀	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	▶ **원산지표시 추가 품목 : 가다랑어(참치캔) - 원양산 / 문어 및 가공품 : 필리핀산**														
	▶ **잡곡 및 찹쌀** : 친환경 제품 사용, **/채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품을 위주로 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금
			6월 1일	6월 2일
★알레르기 정보★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. ★기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.			친환경찹쌀밥* 생일미역국(한우)**(5.13.16.) 한우부추잡채(5.6.10.13.16.) 오징어돈육불고기* 5.8.10.13.17.) 배추김치 생일케이크(1.2.6.) 757.4/42/217.3/4.2	친환경쌀찰흑미밥* 선진부대찌개*(2.5.6.9.10.13.) 가지굴소스볶음(5.6.13.18.) 고등어무조림(오븐)(5.7.) 오이김치(9.13.18.) 수박우유(2.) 740.1/45/308.1/4.9
6월 5일	6월 6일	6월 7일	6월 8일	6월 9일
 학교장 재량휴업일	 현충일	짬자면* (5.6.9.10.13.16.17.18.) 목화구름솜등심탕수육 +소스*(1.5.6.10.13.) 단무지 거꾸로얼려먹는요구르트(2.) 친환경쌀밥(소) 1089.6/34.8/483.2/10.9	친환경쌀12곡밥*(5.) 닭곰탕(15.) 타워스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 꽈리고추멸치고추장조림(5.6.) 총각김치 가평잣만쥬(군지원)(1.2.6.) 950.3/39.1/186/5	친환경쌀발아현미밥* 참치김치찌개*(5.9.13.) 수제치킨튀김 +크리미소스야채무침 (1.2.5.6.13.) 돌김자반 열무김치 883.6/48.2/219.7/5.5
6월 12일	6월 13일	6월 14일	6월 15일	6월 16일
강황쌀밥* 들깨감자수제비국*(6.13.) 크래미숙주나물무침 뼈있는닭볶음탕(5.6.13.) 떠먹는팬피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치 915.7/51.6/303.5/6.9	국산옥수수알밥* 두부김치국(5.13.) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.) 명란젓계란찜(1.) 열무김치 방울토마토(12.) 655.3/45.8/234.5/5.1	나물비빔밥*양념고추장(5.) 배추된장국*(5.) 계란후라이*(1.5.) 우리쌀롱~떡꼬치구이(12.) 배추김치 가평사과즙(지원) 783.9/28.2/278/5.1	친환경쌀발아현미밥* 한우사골별떡국(1.6.13.16.) 돈육고추장불고기* (5.6.10.13.) 상추쌈*쌈장*(5.6.13.16.18.) 배추겉절이(수제) 737.3/39.3/212.2/4.2	친환경쌀12곡밥*(5.) 한국식마라탕(돈육) (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.) 가자미살데리야끼구이 (1.2.5.6.13.) 오이도라지생채*(13.) 총각김치 828.8/46.3/169/4.7
6월 19일	6월 20일	6월 21일	6월 22일 ●단오●	6월 23일 ★6.25★
친환경쌀12곡밥*(5.) 왕만두국(1.5.6.10.16.18.) 훈제닭다리살야채무침/소스 (1.3.5.15.) 애호박새우젓볶음(뺄)(5.9.) 배추김치 녹여먹는슬러위(레몬)(13.) 865.1/45.5/198.2/3.8	친환경클로렐라밥* 친환경얼갈이된장국*(5.13.) 매운돼지갈비찜(무) (5.6.10.13.18.) 노각생채(13.) 배추김치 766/40.2/232.9/5.6	크림스파게티(주식) (1.2.5.6.9.10.15.16.) 슈프림양념치킨 (1.5.6.12.13.15.) 자몽청에이드(수제)(13.) 생오이피클 1057.8/38.7/170.8/3	친환경압맥보리밥* 한우고추장찌개(5.6.16.) 활짝핀떡갈비오븐구이 (1.2.5.6.10.15.16.18.) 시금치무침 배추김치 무농약수리취앙금가래떡 727.2/33.4/255.6/4.7	옛날도시락비빔밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.) +계란후라이*(1.5.) 친환경콩나물국*(5.6.) 리얼감자빵(1.5.6.) 배추김치 686.1/33.8/334.4/4.5
6월 26일	6알 27일	6월 28일	6월 29일	6월 30일
친환경쌀발아현미밥* 돈육김치찌개*(5.9.10.13.) 언양식반달불고기스테이크 (1.5.6.10.13.) 콩나물파채무침*(1.5.6.10.13.) 엽기분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.12.13.) 깍두기 927.4/37.4/232.1/4.4	강황쌀밥* 감자크림스프+크루통*(2.5.6.) 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.) 참나물무침*(5.) 배추김치 가평포도즙(지원)(5.13.) 829.5/26.3/249.4/2.4	친환경쌀콩나물무밥(한우) +부추양념간장(5.16.) 근대된장국(5.13.) 오이지무침(13.) 배추김치 464.4/21.2/183.3/4.7	친환경쌀12곡밥*(5.) 닭감자국(15.) 우리곱창순대볶음 (5.6.10.13.) 진미채간장조림(1.5.6.) 배추김치 수박 729/35.9/156.5/7.4	친환경쌀찰보리밥 국산우렁된장찌개*(5.13.) 돼지고기수육(수제)*(5.10.) 아삭오이고추무침(5.6.) 양배추찜+쌈장(5.6.16.18.) 배추김치 683.7/50.9/295.4/6.4

★ 급식정보는 학교홈페이지-알림마당/급식소식/급식안내에서 열람이 가능하며, 당일 제공되는 사진은 오늘의 식단에 게시.
★ 식단 아래 숫자는 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철분(mg)을 나타낸 것입니다.
★ 위 식단은 학교 사정과 시장동향에 따라 변경될 수 있습니다.

청 평 중 학 교 장