가평중학교! 스스로 공부하고 정성을 다해 가르치는 즐거운 학교

가정통신문 2022-103호	**8월 급식·영양 소식**	식중독 제로 손씻기 부터

12417 경기도 가평군 가평읍 광장로10 ☎ 580-3045(급식실) http://www.kapyong.ms.kr

자세한 원산지 표시 및 영양량은 학급 게시물, 식당게시물, 학교 홈페이지(급식란)등을 참고해주세요.

식재료 원산지 표시	쌀(백옥쌀)	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) 제품 사용

월	화	수	목	금
	8월 16일	8월 17일	8월 18일	8월 19일
	친환경찹쌀밥* 생일미역국(한우)* (5.13.16.) 로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 아삭오이고추무침(5.6.) 배추김치 생일케이크(1.2.5.6.13.) 759/50.8/165.5/4.6	**치킨마요덮밥*(1.5.6.)** +계란김가루밥 +수제치킨튀김 +데리야끼소스 +마요네즈 가쓰오장국(1.5.6.9.13.) 오이지무침(13.) 배추김치 아이스망고 813.7/45/188.9/5.4	친환경쌀12곡밥*(5.) 들깨감자수제비국* (6.13.) 콩나물무침(5.) 돼지고기김치제육 (5.6.9.10.13.) 깍두기 구슬아이스크림(쿠앤크) (1.2.5.) 678.9/37.5/209/3.7	친환경쌀찰흑미밥* 새싹인삼돼지갈비탕 (5.6.10.) 오이도라지무침*(13.) 임연수엿장구이 (5.6.13.) 배추김치 수박 984.9/49.5/107.1/10.6
8월 22일	8월 23일	8월 24일	8월 25일	8월 26일
친환경압맥보리밥* 황태콩나물국*(5.6.) 근대장무침*(5.6.) 닭갈비사리볶음* (5.6.13.15.) N.G옥수수치즈오븐구이 (1.2.5.13.) 배추김치 802.9/51.7/377.4/4.3	강황쌀밥* 도토리묵국(*냉)* 5.9.13.16.) 숙주미나리무침* 주꾸미돈육불고기 (5.6.10.13.) 꼬지없는 떡꼬치 (2.5.6.12.13.) 깍두기 803.7/38.3/110/3.3	나물비빔밥* 양념고추장(5.) 배추된장국*(5.) 계란후라이*(1.5.) 오징어먹물피자 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치 가평사과즙(지원) 748.7/31.8/261.2/5.4	친환경쌀발아현미밥* 참치김치찌개*(5.9.13.) 감자햄조림(빨) (2.5.6.10.13.15.16.) 훈제오리야채무침 /머스터드*(1.3.5.) 치즈볼(1.2.5.6.10.) 배추김치 999.1/41.4/194.3/7.1	친환경쌀12곡밥*(5.) 한우무국(5.6.13.16.) 엽기분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.12.13.) 김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 배추김치 블루베리 889/38.2/401/4.3
8월 29일	8월 30일	8월 31일		
친환경쌀12곡밥*(5.) 돼지갈비김치찌개* (5.9.10.13.) 모짜렐라치즈핫도그(1.2. 5.6.10.12.13.15.18.) 참나물겉절이(13.) 무항생제오리간장불고기 (5.) 깍두기 817.6/36.1/195.2/4.4	친환경클로렐라밥* 물만두계란국(김가루) (1.6.10.13.) 매운돼지갈비찜(무) (5.6.10.) 시금치무침 배추김치 골드파인애플 793.2/47.9/169/6.7	친환경찹쌀밥* 돈등심자장소스 (5.6.10.13.16.) 칠리깐쇼새우 (1.5.6.9.12.13.) 배추김치 조금큰요구르트(2.) 855.8/28.5/339.8/6	★알레르기 정보★ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아 ⑫토마토,⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	

가 평 중 학 교 장 (직인생략)

음식물 쓰레기 줄이기 실천합시다!!!

◈ 음식물 쓰레기는 환경오염의 원인입니다.



옛날부터 우리는 "충분히 먹고도 어느 정도 남아야" 인심이 후하다는 그릇된 인식을 갖고 있습니다. 그래서 인지 요즘 음식을 먹고 남기는 일을 예사로 생각하고 그대로 쓰레기로 버리고 있습니다.

우리가 버리는 음식물 쓰레기는 3만 3천 톤입니다.

◈ 음식물 쓰레기로 인해 감염되는 전염병

파라티프스, 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, 아메바성이질. 간염 등이 있습니다.

☞ 작년과 올해 발생한 식중독의 원인 균 중에는 세균성이질과 아메바성이질균이 원인인 식중독이 많으니 특히 주의를 기울여야 합니다.



◈ 음식물 쓰레기 줄이기

- 음식을 만들 때 계획을 세워 적당량을 만듭니다.
- 음식을 소중히 생각하여 적정량을 덜어서 다 먹도록 합니다.
- 외식을 줄입니다.
- 야외로 나갈 땐 도시락을 준비합니다.
- 1회용 용기사용을 줄입니다.

◈ 깨끗한 물을 마시려면



- 그릇을 씻을 때 세제의 양을 최소한으로 줄인다.
- 기름이 묻은 그릇은 휴지로 닦아낸 후 물로 씻는다.
- 강가나 시냇가에 쓰레기나 생활하수를 버리지 않는다.
- 상수도원에서 수영, 낚시, 빨래 등을 하지 않는다.

◈ 음식국물 필요한 만큼만!

한국식품연구소에서 전국 69개 음식업소를 대상으로 조사한 결과에 의하면 국물 있는 음식의 버려지는 양이 매우 많습니다.

국물은 버려졌을 때 음식찌꺼기보다도 오염도가 훨씬 높습니다. 국물도 먹을 만큼 받아서 맛있게 먹도록 합시다!

<희석하기 위한 물의 양>

▽ **라면 국물 한 컵(150ml)은**
☞ 5천 컵의 물이 필요하고

▽ **김치찌개 한 컵(150ml)은**
☞ 1만 컵의 물이 필요하고

▽ **우유 한 컵(150ml)은**
☞ 5만 컵의 물이 필요합니다.



[알아두면 좋은 영양소식!]

시력보호에는 김 !! 눈의 비타민 A가 풍부한 김!!



평소에 비타민A가 부족하게 되면 시력감퇴 뿐만 아니라 야맹증이 생기기 쉬운데, **비타민A**가 망막에서 옵신이라는 단백질과 결합하여 빛을 감지하는 역할을 하는 로돕신을 만들기 때문입니다. 그런데 김에는 비타민A가 무려 30g당 1680mg이나 들어있습니다. 이 양은 시력에 가장 좋다는 **당근의 3배, 시금치의 8배나 되는 양**입니다. 또한 김은 특히 비타민류가 대단히 풍부하여 시력을 보호해주는 A뿐만 아니라 **비타민B, 비타민D, 비타민E를 다량 함유**하고 있으며, 또한 **마그네슘, 인, 철분** 및 육류식품에는 없는 요오드를 많이 함유하고 있습니다. 또한 김은 단백질 함량이 30% 이상인 반면, 지방은 1% 이하 함유되어 있다.

▶ 김과 안 좋은 궁합 '기름'

김은 지방이 1%도 들어있지 않기 때문에 흔히 참기름이나 들기름과 함께 조리하는데, 사실은 그냥 조리하는 것이 맛과 영양의 균형이 향상됩니다. 왜냐하면 김을 기름과 함께 조리하게되면 유통 중 공기와 기름이 만나 산화되어 유해성분이 생기기 쉽기 때문인데. 그래서 되도록 그냥 김 본연의 맛이 나도록 조리하는 것이 좋습니다.