

경기도 포천시 영중면 양문로 1길 23 ☎ 532-6711-2(교무실) 532-6713(행정실) 531-6713(영양사실) 531-6731(FAX) <http://youngjung.ms.kr/>

영양량 및 원산지 표시	축산물 등급판정소 <망편한서비스>에서 지역 학교명 검색 후 확인 가능 자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보는 식생활관 게시자료와 홈페이지 참고 부탁드립니다.									
	쌀 (백미)	참쌀, 현미 잡곡류	김치(배추, 고춧가루)	소고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오징어	주꾸미	다랑어 /가공품	두부류, 콩
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우) /별도게시	국내산 /별도게시	국내산 /별도게시	국산	별도게시	원양산	별도게시
급식 계약 정보	계약기간	농산물	공산품	축산물	수산물	쌀	김치			
	7월	경기롯데	경기롯데	축협 (미트빌연합사업단)	수협 인천가공물류센터	일동농협	청산김치			

이달의 소식

여름철, 식중독이란?

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39℃의 열이 동반될 수 있습니다.

<식중독 예방 6가지 실천 요령>

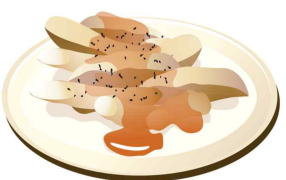
손 씻기	구분 사용하기	익혀 먹기	세척·소독하기	끓여 먹기	보관온도 지키기

<식중독 발생 시 가정 내 응급처치>

음식 대신 수분을 충분히 섭취합니다.	끓인 물 1L에 설탕 4, 소금 1스푼 타서 마십니다.	이온 음료도 효과적입니다.	지사제, 항구토제를 함부로 사용하지 않습니다.	설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽을 섭취합니다.	혈변, 탈수, 고열, 심한 설사 시에는 병원을 방문합니다.

우리학교 안심쿠키

도라지 강정



재료 준비 (4인 기준)
 간도라지 80g, 간밤 35g, 아몬드 슬라이스 10g,
 찹쌀가루 10g, 녹말가루 10g, 튀김용 식용유,
 소금, 간장, 생강, 조청 약간씩

- 만들어 볼까요?**
1. 통도라지는 어슷썰어 소금으로 약하게 밑간한다.
 2. 찹쌀가루, 녹말가루를 살짝 입혀 150도에서 튀긴다.
 3. 간밤은 이등분하여(가루 묻히지 않고) 튀긴다.
 4. 소스: 간장, 생강즙, 조청을 넣고 끓인다.
 5. 튀긴 도라지, 밤과 아몬드 슬라이스를 소스에 버무린다.

흥미진진 식품 이야기

목이 자주 아프다면!

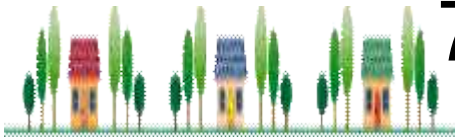
도라지

에번 브라벡 꽃을 피움
 그레머 영어로 **Bellflower**
 우리마 먹는 꽃은 **!!!** 뿌리

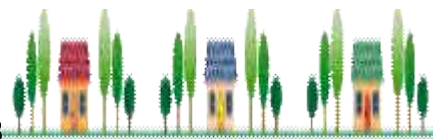
'사포닌' 성분

조각 정맥 보호, 정질액 형성 → 기관지에 최고

[출처: 서울학교급식포털]



7월 식 단 표



문의처 : 영양사실 ☎ 531-6713

영중중학교

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분(양념류에 따라 수정될 수 있음) *♥: 학생추천메뉴 * 제공되는 급식사진은 학교 홈페이지 '포토갤러리'에서 확인하실 수 있습니다.</p> <p>식품위생법에 고시된 알레르기유발식품(19종) 알레르기를 잘 일으키는 식품으로 국내 조사에서는 달걀(10%), 우유(10%), 콩(1.9%), 땅콩(1.5%) 등이 흔한 알레르기 유발 물질로 밝혀졌습니다. 식품알레르기를 가지고 있는 학생은 꼭 주의 깊게 살펴보고 먹지 않도록 하여야 합니다.</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣</p>			1	2
5	6	7	8	9
<p>차수수밥 들깨미역국5.6.13. 삼치데리야끼구이5.6.1 2.13.18. 동그랑땡전1.2.5.6.10.1 2.15.16. 무말랭이무침8.9.13.18. 918.3/44.6/297.7/8.5</p>	<p>기장밥 근대된장국5.6.13. 돼지고기고추장볶음5.6 .10.13.18. 맛살숙주나물무침13. 백김치9. 516/40.3/251.4/5.1</p>	<p>김밥볶음밥1.2.5.6.10. 13.16.18. 맑은우동국물1.5.6.9.1 3.16. ♥로제떡볶이1.2.5.6.10. 13.15.16.18. 찰도그1.2.5.6.10.12.13. 양상추샐러드1.5.12.1 6.18. 배추김치9. 999.6/39.8/324.6/4.6</p>	<p>흑미밥 오징어찌개5.6.13. ♥닭강정2.4.5.6.12.13.15. 부추잡채5.6.8.10.13.18. 깍두기9.13. ♥치즈볼1.2.5.6.13. 956/43.9/174.4/3.2</p>	<p>♥자장면1.5.6.10.13. 자율쌀밥 실파달걀국1.5.13. ♥탕수육1.2.5.6.10.12.13. 18. 단무지 905.3/36.4/283.6/12.4</p>
12	13	14	15	16 여름방학식
<p>잡곡밥5. 닭다리삼계탕5.6.8.13. 15. 돼지고기김치전2.5.6. 9.10.13.18. 도토리묵무침5.6.13. 열무김치9. 683.5/39.7/182.3/4.3</p>	<p>귀리밥 참치김치찌개5.9.13. ♥크림새우1.5.6.9.12.13 감자채햄볶음6.10.13. 깍두기9.13. ♥레몬에이드13. 953/36/295.8/10.7</p>	<p>♥물냉면1.3.5.6.13.16.1 8. 김가루주먹밥13. ♥숯불향고기볶음*파채5 .6.10.13. 무채절임13. 열무김치9. 902/54.8/288.2/5.3</p>	<p>차조밥 배추된장국5.6.9. 콩나물불고기5.6.10.13. 검은깨온두부5. 들기름김치볶음5.6.9.13 18. 690.3/49.1/314.5/5.8</p>	<p>야채볶음밥2.5.6.10.13 .18. 크림스프*크루통1.2.5. 6.13.16. 케이준치킨샐러드1.2. 5.6.12.15.18. 배추김치9. ♥아이스크림2. 917.1/34.2/219.1/3.8</p>

신나는 Summer Vacation

여름방학

.....
7/17~8/18

 드디어 즐거운 여름방학입니다!
 건강하고 행복한 여름 보내세요~!

- ※ 화학조미료를 전혀 사용하지 않으며, 다시마, 멸치, 건새우 등으로 맛을 냅니다.
- ※ 위 식단은 물가변동과 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 주간영양량 및 원산지는 학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.
- ※ 매주 수요일은 '잔반 없는 날'입니다.

2021년 6월 28일

영 중 중 학 교 장