



# 가 정 통 신 문

(학생안전부 제 2021-128호 ☎031-490-4864)

학교비전

배움의 즐거움으로 꿈을  
찾아가는 행복한 학교

## 2021년 8월 식단 및 교육자료(영양, 위생)

### \*\*\*\*2학기 코로나19 대비 학교급식 운영보완 안내(정부방역지침에 따름)

1. 거리두기 단계별 급식방법에 따른 운영과 조리과정별 집중 방역, 개학 전 자체 전수점검 실시 등 학교급식 방역 관리강화

가. 급식방법: 십자 칸막이 설치 운영 중, 학년별 시차배식 실시(고학년> 저학년순)

나. 제공식단: 1/3~2/3등교 정상식 제공가능

- 단, 전면 등교 시 일품식/ 적응기 2주간 간편식 제공(조리·배식·식사시간 단축을 통한 접촉 최소화)를 위해 대체식·간편식 등 식단 간소화하여 제공

\* [유초중등 및 특수학교 코로나19 관리안내 감염예방 제5-1판, /21.08 .10]

\* 유.초.중등학교 2학기 학사운영 방안 안내(학교교육과정과-13415/2021.8.10)

월	화	수	목	금
		18 *닭카레밥(5.6.15) *배추김치(수)(9.) *콘치즈핫도그(1.2.5.6.10) *포도(거봉) *초코우유(2.) 823.1/25.2/326.9/4	19 *혼합잡곡밥(5.) *육개장(1.5.6.16.) *오이밤초생채 *달걀채소말이(1.5.) *배추김치(9.) *애플파이(1.2.5.6.13.) *사과(청) *770/26.8/222.1/4.7	20 *통밀밥(6.) *돼지뼈감자탕(5.6.9.10.) *멸치비엔나소시지볶음(2.5.6.10.) *숙주미나리무침(5.6.18.) *배추김치(9.) *파인애플/초코샤베트(1.13) 779/42.8/344.7/3.6
23 *현미밥 *들깨우채국(5.6.) *달걀깨끗무침(1.5.13.15) *비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.) *배추김치(선택)(9.) *갯김치 *골드키위 793.7/37.5/195.4/4	24 *기장밥 *우거지잡빠된장국(5.6.16.) *쫄갓두부무침(5.6.) *탕수육(간장레몬소스)(1.5.6.10.11.12.13.18.) *배추김치(9.) *포도(거봉) 692.7/33.4/290.5/3.9	25 *곤드레나물밥/부추매실양념장(5.6.13.16.) *꽃어묵국(5.6.9.) *닭왕바베큐(2.5.6.12.15) *총각김치(9.) *메론 816.1/34.9/272.3/4.1	26 *조각서리대밥(5.) *김치콩나물국(5.9.) *오징어채소볶음(5.6.17.) *스크램블에그(1.2.5.10.) *열무김치 *사과(청) *호상요구르트40(2.) 717.7/37.6/246.9/3.5	27 *귀리밥 *쇠고기미역국(5.6.16.) *비름나물(고추장)(5.6.) *명태순살탕공튀김(1.4.5.6.) *배추김치(9.) *타르타르소스(1.5.6.12.13.) *파인애플 716.9/27.1/243.7/3.2
30 *차수수밥 *연두부청경채새우탕(5.6.9.18) *닭찜(안동)(5.6.8.15.) *취나물볶음(5.6.) *배추김치(9.) *대추방울토마토(12.) 732.3/38.1/257.2/5.6	31 *보리밥 *복어채우국(9.) *도토리묵채소무침(5.6.) *돈육두루치기(5.6.10.) *배추김치(9.) *사과(청) 803.4/43.5/247.9/4.3	★ 알레르기정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)19.자 ★ 식재료의 원산지 한우 1등급/ 한돈 1등급/ 김치 국산 /닭고기, 달걀 1등급, 무항생제 / 쌀(잡곡): 시흥쌀, 친환경, 무농약/ 수산물(국내산): 삼치, 오징어, 바지락, 홍합, 새우, 국멸치, 다시마, 전복(수입: 복어채, 명태, 가자미, 낙지)		

★ 위 식단은 학교와 물가사정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양량표시는 우리학교 홈페이지-일림마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다

## □ 카페인 음료 섭취 주의 사항

○ 카페인을 과잉섭취할 경우, 어지럼증, 가슴두근거림, 수면장애, 신경과민 등의 부작용이 발생 할 수 있음

○ 하루에 커피음료 1캔과 에너지음료 1캔만 마셔도 카페인 최대 일일섭취 허용량 초과 (50kg 청소년 기준 125mg)

※ 청소년 카페인 최대 일일섭취 허용량 : 몸무게 1kg 당 2.5mg 이하

○ 「어린이 식생활안전관리 특별법」에서는 어린이 기호식품 중 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유된 고카페인 함유 식품에 대하여 학교와 어린이 기호식품 우수판매업소에서 판매를 금지

※ 「어린이 식생활안전관리 특별법」 개정('18. 3. 13)으로 학교에서 커피 등 고카페인 함유 식품의 판매 전면 금지('18. 9. 14. 시행예정)

○ 카페인을 시간이 지나면 오히려 집중력을 떨어뜨리고 피로가 몰려와 학습의욕 및 능력을 저하시킬 수 있음

## 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다.



## 노로바이러스 식중독 이렇게 예방하세요!



▲ 식품의약품안전처 영양정책과 홈페이지를 (<http://nutrition.kfda.go.kr>)를 참고 하시면 연령층에 따른 쉽고 재미있게 구성된 영양표시(플래쉬로 구성)를 보실 수 있습니다.(만화이야기 출처 -식약처)