



# 5월 영양소식지

발행인 : 교장 김 순 기  
편집인 : 교감 이 경 희  
역은이 : 교사 박 하 늘

http://www.eungmok.ms.kr ☎영양상담실☎ 070-7097-0778



## 식품 위생·안전 소식

『코로나 19』 우리 학교 안심 급식 !!  
학교 급식은 이렇게 위생관리를 합니다.

### 첫째, 급식종사자 개인위생관리

- 급식종사자의 건강 상태(발열, 기침, 설사 등)는 매일 출근 시와 배식 전 2회 측정하여 기록하고 이상이 있을 시에는 업무에서 배제합니다.

### 둘째, 식재료 검수 및 취급

- 검수 시, 식재료 배송직원의 건강(보건증, 발열) 및 위생(마스크 착용 등) 상태와 배송 차량 소독 여부를 확인합니다.  
※ 학부모 복수 검수 및 모니터링 일시 중단
- 작업 전·후 급식기구를 알콜 소독합니다.
- 조리 전 과정에서 마스크를 착용하고, 수시로 손을 세척·소독합니다.
- 가열 조리 및 생채소·과일 소독을 철저히 확인·기록합니다.

### 셋째, 배식관리

- 배식 도우미 출근 시 발열 체크를 하고, 마스크를 착용하고 배식합니다.
- 전체 배식 과정(전·중간·후)중에 식탁을 소독합니다.

### 넷째, 시설 위생관리

- 매달, 정기방역(소독)을 실시하고 있습니다.  
매일, 조리실 및 식당 대청소를 실시하고 있습니다.
- 조리도구 및 급식기구를 매일 세척·소독합니다.  
※ 수저와 식판은 매일 열탕소독과 건열소독을 실시합니다.

### 다섯째, 학생지도

- 급식 전 손 씻기 및 소독을 실시합니다.
- 급식실 이동 및 줄서기는 충분한 간격을 유지합니다.
- 서로 마주 보고 식사하지 않도록 좌석을 배치합니다.
- "코로나19 대응 급식 에티켓"을 지도합니다.



[출처:부산광역시교육청]



## 영양·식생활 소식

### 물러가라 코로나 영양곡! 면역곡!

면역력은 바이러스와 싸울 수 있도록 하는 건강의 근간!  
치료제나 백신이 없는 코로나 19!  
가정에서도 면역력을 높일 수 있는 식품을 소개합니다.

	- 돼지고기는 면역세포의 성분인 아연, 철분 및 류신, 라이신 등 필수 아미노산이 풍부하고 바이러스에 대항하는 기능을 향상시키는 셀레늄은 육류 중 가장 많이 함유하고 있다.
	- 면역력 강화 성분인 베타카로틴과 비타민C가 풍부하다.
	- 면역력 강화 성분인 오메가-3 지방산과 양질의 단백질이 풍부하다.
	- 면역력 강화 성분인 비타민E와 셀레늄이 풍부하다. 셀레늄은 백혈구가 면역단백질을 더 많이 생산하도록 돕는다.

[출처:경기도 영양교사회]

### 가정에서 쉽게 따라하는 영양만점 면역력 UP레시피로 우리 가족 건강을 지켜요~

#### 마늘칩볶음밥

추천식단  
마늘칩볶음밥  
콩나물국  
떡볶이  
단배추나물  
김치  
꿀토마토



면역정보

#### "한국인의 힘, 마늘"

마늘은 알리신이라는 황화합물 성분이 면역력을 강화시켜주고, 심혈관질환을 예방하는데 도움을 줍니다.

레시피

- ① 밥을 짓는다.
- ② 마늘은 반은 다지고, 반은 편으로 썬다.
- ③ 당근, 대파, 잔파는 볶음밥용으로 썬다.
- ④ 식용유에 다진 마늘, 대파를 넣고 볶아준다.
- ⑤ 베이컨을 볶고, 달걀은 스크램블한다.
- ⑥ 편마늘은 찬물에 담궈 아린맛과 매운맛을 빼고, 물기를 제거한 후 오븐에 굽거나 튀긴다.
- ⑦ 밥에 재료를 넣어 볶은 후 구운 마늘을 밥위에 뿌려준다.

Tip 굴소스, 베이컨 대신 닭살, 돼지, 오리고기 등 사용

[출처:2019 부산광역시교육청 식품알레르기 대체식단 및 면역력 증진메시책자 료]