



존중하며  
함께 성장하는 배움터

# 가 정 통 신 문

7월 학교급식 월보

제2020-073호

담당: 학생안전체육부

경기도 시흥시 매화로 71

☎ 070-4706-1862

1

## 안전 & 위생

식중독 예방을 위한 기본 행동 수칙!

### 1. 올바른 손씻기 6단계



출처: 식품의약품안전처

### 2. 식중독 예방 3대 요령



1. 손씻기: 손은 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 행궤요.
2. 익혀 먹기: 음식물은 속까지 충분히 익혀 먹어요. 중심부 온도가 75℃ (어패류는 85℃), 1분 이상 조리합니다.
3. 끓여 먹기: 물은 끓여서 마셔요.

출처: 식품안전나라 “식중독 예방 3대 요령”

2

## 식품 & 영양

### 참외



### 1. 시원한 과일 채소, 참외

시원한 청량감, 아삭한 식감, 열정을 되살리는 달콤함으로 여름철 지친 신체에 활기를 북돋아 주는 과일 채소 참외. 참외는 찬 성질과 더불어 90%의 수분을 가지고 있는 여름철 대표 과일 채소로서, 갈증 해소에 도움을 주며, 자외선으로부터 피부 세포를 보호해줍니다.

또한, 참외 속에는 다량의 당분이 함유되어 피로회복에도 효과가 좋습니다. 특히 여름철 피부 관리에 관심이 많다면 가정에서 참외를 애용해 보면 좋습니다.

### 2. 참외를 잘 고르려면?

참외는 크기가 큰 경우 단맛이 덜할 수 있으므로 작은 것을 선택하는 것이 좋으며, 줄무늬가 선명하고 꼭지가 가는 것을 고르도록 합니다.

출처: 농림축산식품부, 농림수산식품교육문화정보원

3

## 학교급식 ISSUE

학교급식에서 먹는 축산물이 궁금해요!

**국내산 축산물 이력표시**가 확대 시행(2020.1.1.) 됨에 따라 학교에 납품되는 축산물 이력번호를 조회할 수 있습니다.

**학교홈페이지-> 학교급식실-> 축산물이력표시제**에 게시된 ‘QR 코드’를 찍어서 사이트로 이동하거나 ‘링크’를 누르면 우리 학교에 납품된 축산물의 종류, 육질 등급, 부위 등 우리 학교에서 먹는 축산물 정보를 확인할 수 있습니다.

출처: 국립농산물품질관리원

2020년 6월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]