



2020학년도
11월

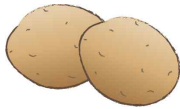
학교급식소식

- 발행인 교 장
- 지 도 교 감
- 편 집 영양사
- 윗터골초등학교

• 문의처 : 영양관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

1 식품 & 영양



감자

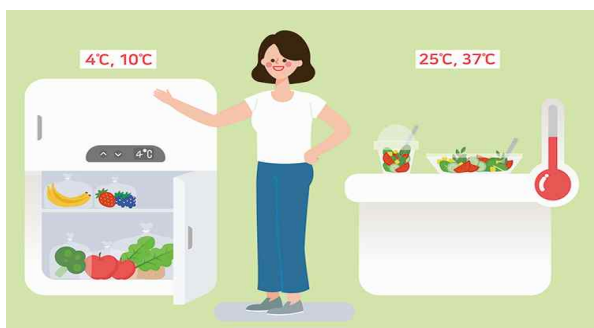
영양소	주성분이 녹말인 감자는 필수아미노산이 들어 있고 칼륨, 철, 마그네슘 등의 무기질과 비타민 B군까지 골고루 들어 있다. 특히 비타민 C가 사과보다 풍부하여 땅속의 사과라고도 불린다.
효능 & 활용	감자에 풍부한 칼륨은 체내 나트륨을 배출하게 하여 고혈압에 좋고, 기미 제거와 피부미용에도 효과가 있다. 감자 생즙에는 위를 보호해 주는 성분이 있어 위 기능이 약한 사람들이 먹으면 좋다.
식품 이야기	돼지감자는 전분이 적고 대신 식이섬유와 이눌린이 풍부하데, 인체에는 이눌린을 분해하는 소화효소가 없기 때문에 먹어도 혈당이 상승하지 않으므로 당뇨에 도움이 된다.

2 Food Issue

채소, 과일샐러드 안전하게 섭취하기



건강 또는 다이어트 등 다양한 목적으로 과일도시락이나 샐러드 등 신선편의식품 소비가 늘어나고 있다. 채소나 과일샐러드를 안전하게 먹는 방법에 대해 알아보자!



최근 식품의약품안전처는 시중에 유통 중인 커팅과일과 샐러드 제품의 보관온도별 식중독균 수 변화를 조사했다. (식중독균: 병원성대장균, 황색포도상상구균)
그 결과, 냉장온도 4°C, 10°C 에서 식중독균이 억제되는 반면 25°C, 37°C 보관온도에서는 식중독균이 증가했다.

[신선편의식품용 샐러드를 사먹는 경우, 다음 수칙을 지켜주세요.]



식품을 구입할 때

유통기한 및 신선도 확인하기

(제품의 색이 변하거나 즙이 생겼다면 신선도가 떨어졌음을 의미한다)

섭취 할 때

1. 구입 후 즉시 먹고, 나중에 먹을 경우 바로 냉장보관하기
2. 냉장보관한 제품은 먹기 전에 상태를 충분히 확인하기 (제품이 변질될 경우 가스가 발생하여 포장이 볼록하게 변형될 수 있다)

[샐러드를 직접 만들어먹는 경우, 다음 수칙을 지켜주세요.]



식품을 구입 할 때

교차오염을 막기 위해 육류, 수산물과 따로 장바구니에 담기

준비

1. 채소 세척 시 물을 받아 3회 정도 씻기 (흐르는 물에 씻는 것보다 물을 받아 3회 정도 씻어서 먹을 때 물도 절약하고 잔류농약도 제거가 잘 됩니다)
2. 채소, 과일은 반드시 세척 후 절단하기

보관할 때

세척 후 바로 먹지 않을 경우에는 물기를 제거해 밀폐용기에 담아 냉장 보관하기



[출처 : 1. 식품의약품안전처 '식품안전나라'
2. 농촌진흥청]