



2023학년도
6월

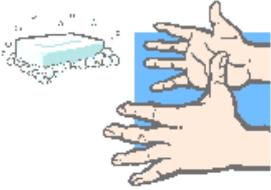
학교급식소식

웃터골초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

< 건강한 식생활 관리 >



- ♥ 손에는 눈에 보이지 않는 세균과 먼지가 많이 달라붙어 있어 그대로 음식을 먹으면 음식과 같이 몸속으로 들어가 건강에 해롭습니다.
- ♥ 화장실 사용 후 또는 음식을 먹기 전에는 반드시 비누로 손을 씻습니다.
- ♥ 맨 손으로 음식을 집지 않도록 합니다.

음식은 안전하게 관리해야 합니다.



- ♥ 음식은 항상 냉장보관하며 밖에 오래 두었던 음식은 되도록 먹지 말아야 합니다. 또한 냉장고의 음식도 상할 수 있으니 주의해야 합니다.
- ♥ 물은 꼭 끓여서 안전하게 마셔야 합니다.

식품을 살 때는 유통기한을 꼭 확인합니다.

- ♥ 포장이 뜯어지지 않았는지, 유통기한은 지나지 않았는지 꼭 확인하고 물건을 사야 합니다. 그러한 음식물은 상하기 쉽고 섭취했을 때 식중독의 위험이 있습니다.
- ♥ 색깔이 진한 사탕, 과자, 아이스크림은 되도록 사먹지 않도록 합니다. 과자 안에 들어있는 색소를 많이 먹으면 몸에 해롭기 때문입니다.

균형적이고 규칙적인 식사를 합니다.

- ♥ 인스턴트 음식은 건강에 해롭습니다. 햄버거, 피자, 라면같은 음식은 나트륨이나 지방이 많이 들어 있어 자주 먹으면 살이 많이 찌고 성인병을 일으킬 수 있습니다.
- ♥ 텅텅 다고 찬 음료수나 아이스크림을 많이 먹으면 배탈나기 쉽습니다. 신선한 야채와 과일로 비타민을 보충하고, 적당량의 단백질을 충분히 섭취하여 건강한 체력을 유지합니다.

건강한 식생활을 위한 올바른 손씻기 방법입니다.

