



## 여름을 시원하고 건강하게 보내기

여름철에는 평균 3L의 땀을 흘리게 되고, 이로 인해 손실되는 에너지는 약 1700Kcal입니다. 또 1g의 땀안에는 1g의 염분이 있어 땀을 흘리고 나서는 수분과 염분을 꼭 보충해 주어야만 탈수현상을 방지할 수 있습니다.

### 1. 청량음료 대신 전통음료를

청량음료(콜라, 사이다 등)와 빙과류(슬러시)는 식욕을 감퇴시키고 충치, 비만의 원인이 되기도 합니다. 특히, 콜라, 커피 등 카페인 들어있는 음료는 일단 맛을 들이면 중독증세를 일으키게 됩니다.

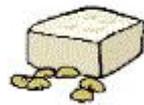
청량음료 대신 생수나 [수정과](#), [식혜](#), [과일주스](#) 등 전통음료와 과일주스를 만들어 이용합시다.

### 2. 고단백질식품

여름에 즐겨먹는 냉면, 아이스크림, 수박 등 찬음식은 기초대사의 주요 영양소인 단백질과 거리가 먼 식품이므로 여름철에는 더욱 단백질 함량이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

#### ☞ 대표적인 식품으로 콩

두유, 된장, 콩비지  
콩나물, 두부



#### ☞ 여름철 대표 보양식인 삼계탕

이열치열의 원리에 따라 따뜻한 음식으로 더위를 이길 수 있어요.



#### ☞ 각종 과일과 채소

참외, 수박, 토마토, 자주, 열무, 노각, 가지  
피망, 오이, 호박, 양상추



## 세균성이질과 식중독을 예방해요!!

### 1. 세균성 이질이란?

세균성 이질은 shigella 세균에 의한 급성 염증성 결장염으로 감염력이 비교적 강하며, 고열과 구역질, 경련성 복통, 배변 후 불편감을 동반한 설사가 특징인 대.소장의 급성세균성 감염이며, 수인성전염병의 한 종류이다.

### 2. 식중독이란?

해로운 세균이나 화학 물질이 포함된 식품을 먹을 때 생기는 질병으로 식품을 섭취한 후 배가 아프고 설사를 심하게 하며 토하게 되는 등 건강에 문제를 발생하게 한다. 주로 기온이 올라가는 6월부터 9월까지 4개월간은 식중독이 가장 많이 발생하는 시기로 일년 중 식중독 발생의 2/3가 이때 발생한다. 그러나 환경오염으로 인한 지구 온난화와 난방시설의 발달로 인해 요즘은 일년 중 날씨에 관계없이 식중독이 발생하고 있다.

### 3. 식중독과 세균성이질 예방하는 방법은?

- ☞ 손을 비누로 깨끗이 씻는다.  
(식사전, 화장실에 다녀와서, 외출 후)
- ☞ 주변 환경을 깨끗이 한다.  
(화장실, 교실, 하수구 등)
- ☞ 먹는 물, 음식물은 반드시 끓이거나 익혀서 먹는다.
- ☞ 길거리에서 파는 떡볶이나, 김밥등을 사먹지 않는다.
- ☞ 식품의 유통기간을 확인하고 먹는다.

### 4. 식품취급 3대 원칙으로 식중독 예방해요!

- ① **청결의 원칙** - 「청결」은 단순히 깨끗함을 뜻하는것이 아니고 청결한 재료, 청결한 제조(가공.조리) 장소, 청결한 설비, 청결한 기구, 식품취급자의 청결등 광범위한 청결을 의미
- ② **신속의 원칙** - 원료를 구매하였을 경우 신속히 조리하거나 조리하였을 경우 신속히 섭취하는 것
- ③ **냉각 또는 가열의 원칙** - 조리된 식품은 반드시 60°C이상의 온장고에 보관하거나 5°C이하의 냉장고에 보관

## “나와 지구를 살리는 가장 확실한 방법 버리는 습관 버리기”

음식물쓰레기는 모든 생물의 삶의 터전인 지구에 큰 영향을 미쳐요. 더 많은 음식을 만들기 위해 숲을 파괴하고 농경지를 확장하지만, 우리는 식당과 가정에서 엄청난 양의 음식물을 버리고 있어요. 버려지는 음식물쓰레기는 지구가 스스로 처리하기 힘들 정도의 양이라 우리가 비용을 들여서 처리를 해야 해요. 이때 발생하는 각종 온실가스와 환경오염 물질로 우리와 지구가 많은 문제를 겪고 있어요. 하지만 이 문제는 모두가 동참하면 간단하게 해결할 수 있어요!

### 1. 음식물쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·축·수산물 쓰레기와 먹고 남은 음식의 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있습니다.

### 2. 음식물쓰레기를 왜 줄여야 할까요?

- 경제적 손실: 생산되는 식량의 약 30%는 손실 또는 낭비됨, 음식물쓰레기 처리비용 연간 6,000억 원 이상



- 환경오염: 에너지 낭비 및 온실가스 배출, 수거·처리 시 악취 발생, 고농도 폐수로 수질오염



### 3. 음식물쓰레기 줄여볼까요?

- 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 가져요  
☞ 우리가 먹는 음식을 만들기 위해서는 많은 자원과 노력이 들어가기 때문에 소중하게 여겨서 버려지는 음식물을 최소화하기로 해요.

- 먹을 만큼 요청하고 남기지 않아요.

☞ 본인의 적정 식사량에 맞추어 음식을 주문하거나 배달시켜서 음식물쓰레기를 남기지 않아요.

- 요리할 때 재료를 최대한 활용해요

☞ 피망, 고추 꼭지 등 먹지 않은 부분을 도려낼 때 최대한 부위만 도려내고, 채소의 껍질도 최대한 얇게 깎아서 최대한 많은 부분을 요리에 활용해요.

### 4. 일반쓰레기로 버려야 하는 것들!

음식물쓰레기는 사료와 비료의 원료로 사용할 수 있는 잔반, 생선 쓰레기, 채소 찌꺼기, 과일 껍질 등이 해당됩니다.

아래의 목록은 음식물 쓰레기가 아니라 일반 쓰레기로, 반드시 일반 종량제 봉투에 담아 배출해야 합니다.

껍데기				
	조개, 게 등 어패류의 단단한 껍데기	달걀 껍데기	견과류 껍데기	양파, 마늘, 옥수수 껍질
딱딱한 뼈, 씨				
	돼지, 닭 등 육류 뼈	생선 뼈	복숭아, 살구 등의 과실류의 씨	채소 뿌리, 줄기와 옥수수대

자료출처: 서울특별시(2023), 「서울밥상·실천 길라잡이」.

충남교육청(2021), 「지속가능한 식생활영양교육 자료집」.

서울시교육청학교보건진흥원(2019), 「환경그린라이트 음식물쓰레기 줄이기」.

2024.07.02

장대현중고등학교장(직인생략)