

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 ‘**식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환**’을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

〈식중독 예방 6대 수칙〉

 손씻기 비누로 30초 이상	 익혀먹기 음식은 속까지 익혀서	 끓여먹기 물은 끓여서
 구분 사용하기 식재료별 칼 도마는 따로	 세척·소독하기 조리기구, 식재료는 깨끗이	 보관온도 지키기 냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

[8 료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



식품을 올바르게 보관해요

식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.







달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!



7월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 -	7/1 Tue 생일밥상	7/2 Wed 수다날	7/3 Thu	7/4 Fri
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	친환경기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 쫄면채소무침(5.6.13) 완주떡갈비*어린이채소(5.6.10.15.16.18) 배추김치/백김치(자율)(9) 생크림와플(완주딸기잼)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/21.7/309.2/3.6	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 북어채게란국(1) 꼬들단무지무침 왕문어타코야끼커틀렛(1.2.5.6.10.12.15.16) 총각김치/백김치(자율)(9) 쿠키앤크리아이스볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.8/19.3/149.9/1.9	친환경잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 숙주미나리나물 의성마늘미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 가자미순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치/백김치(자율)(9) 친환경 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/27.9/165.7/2.6	친환경차조밥 ★소고기샤브국(5.6.9.16) 곤약감자조림(13) 바삭순살간풍코다리(5.6.12.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/47.6/324.4/4.1
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed 수다날	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경현미밥 들기름막국수(3.5.6.13) 북어채감자국(1.5) 열무된장무침(5.6) 순살달걀비(5.6.13.15) 배추김치/백김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.8/34.1/217.7/3.9	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 깻잎순나물무침 ★로제치즈떡볶이(2.5.12.13) 완주산함박스테이크&소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치/백김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.2/23.4/261.4/3.8	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 국산콩두부배추된장국(5.6) 브로콜리오이초무침(5.6.13) 수제순살후라이드치킨(5.6.12.13.15) 배추김치/백김치(자율)(9) 월미니요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.7/32.4/230.4/3.0	친환경현미밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 참나물무침 제육볶음(5.6.10.13) 미니감자전(5.6) 배추김치/백김치(자율)(9) 편육수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/27.5/76.6/2.4	친환경찰보리밥 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 오향족발(10) 아삭이교추무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13)/백김치(9) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.9/24.4/106.0/1.7
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수다날	7/17 Thu	7/18 Fri 초복밥상
친환경기장밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 콘치즈어묵바(1.2.5.6) 애호박버섯볶음(9) 삼치순살엿장구이(5.6.12.13) 열무김치/백김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.1/29.1/202.0/2.1	친환경흑미밥 맑은콩나물국(5) 명엽채조림(5.6.13) 온두부(5) 돈육김치볶음(5.9.10) 열무김치/백김치(자율)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 547.5/26.1/177.2/2.3	짜장면&유기농쌀현미밥(자율)(2.5.6.10.13.16) 북어채게란국(1) 오이부추무침(5.6) 등심뽕바로우(1.5.6.10.12.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 슬림반달단무지 상하목장유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/24.7/159.0/6.6	친환경현미밥 청국장두부찌개(5.9) 돼지갈비간장찜(5.6.10.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 호박잎&양배추쌈(5.6.13) ★사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/27.0/144.7/3.1	친환경잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(죽)(15) 채소스틱&쌈장(5.6.13) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 각두기/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) 완주산 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/22.7/70.2/2.4
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed 수다날	7/24 Thu	7/25 Fri
친환경오색미밥 국산콩순두부찌개(5.9.10) 순살고등어감자조림(5.6.7.13) 수제파래김자반(5.13) 비엔나소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 총각김치/백김치(자율)(9) 파인애플고지 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.9/28.1/124.6/3.5	친환경칼슘잡곡밥 감자삼색수제비(5.6) 가지나물 아몬드돈육강정(1.5.6.10.12.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치/백김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.2/30.1/254.5/2.7	추가밥 ★냉면(1.3.5.6.13.16) 오이부추무침(5.6) 연양식물고기(2.16) 열무김치/백김치(자율)(9) 양금앞새절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.0/18.3/93.6/2.8	친환경차조밥 한우사골조랭이떡국(1.13.16) 곤약메추리알장조림(1.13) 상추부추겉절이(5.6) 새우까스&타르타르소스(1.5.6.9.13) 총각김치/백김치(자율)(9) 폴토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/19.2/122.2/3.2	친환경흑미밥 쌈배추된장국(5.6) 마늘햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오리불고기(5.6.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 망고슬러쉬(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/23.7/199.3/3.2

7/28 Mon	<p>◇ 청완초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <ul style="list-style-type: none"> * 쌀: 완주군 및 도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 대구: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기,마꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁행이(명게) 사용 안함! 	<p>장마철 식중독 주의요령</p> <p>습도가 높아 곰팡이와 세균이 쉽게 번식할 수 있어 세척·소독 철저</p> <div>  <p>휴우 시, 변질된 물이 담긴 식재료 사용금지</p> </div> <div>  <p>가급적 생식재료 자체, 익힌 음식 제공</p> </div> <div>  <p>냉장·상태가 좋지 않은 음식은 무조건 버리기</p> </div> <div>  <p>채소류는 3회 이상 세척·소독하기</p> </div> <div>  <p>칼, 도마 등 조리도구 끓이거나 소독하기</p> </div> <div>  <p>싱크대, 조리시설 세척·소독 철저</p> </div>
-----------------	--	---

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ ★(별)표시는 청완초 학생들의 의견을 반영한 학생 건의 메뉴입니다.!!



8월 학교급식 식단 안내



◇ 청완초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!				
* 쌀: 완주군 및 도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 대구: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱅뱅어,넙치(왕어),참돔,우렁쌈이(명게) 사용 안함!				
8/20 Wed 수다날	8/21 Thu	8/22 Fri		
추가밥 ★냉면(1.3.5.6.13.16) 오이부추무침(5.6) 수제순살후라이드치킨 (5.6.12.13.15) 열무김치/백김치(자율)(9) 파인애플꼬치 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/29.7/115.9/3.1	친환경찰보리밥 오색감자옹심이국(17) 돼지고기수육(5.6.10.13) 어묵채고추장볶음(1.5.6.9.17) 배추겉절이(9.13)/백김(9) (5.6.13) 모듬채소&쌈장(자율) 상하목장유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.0/31.7/218.0/4.0	친환경흑미밥 배추된장국(5.6) 마늘감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 오리불고기(5.6.13) 파김치(자율)(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.2/23.3/177.1/3.3		
8/25 Mon 저탄소초록밥상	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu	8/29 Fri
친환경오색미밥 국산콩순두부찌개(5.9.10) 순살삼치무조림(5.6.13) 채소계란찜(1.2) 수제파래김자반(5.13) 충각김치/백김치(자율)(9) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.9/30.5/142.3/3.7	친환경현미밥 참치김치찌개(5.9) 돼지갈비간장찜(5.6.10.13) 상추부추겉절이(5.6) 충각김치/백김치(자율)(9) ★사과파uding * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/27.3/149.9/2.9	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 건새우아욱국(5.6.9) 브로콜리오이초무침(5.6.13) 완주산삼선적떡볶음 (1.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치/백김치(자율)(9) 월미니요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.1/22.2/266.4/2.0	친환경현미밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 제육볶음(5.6.10.13) 미니감자전(5.6) 열무김치/백김치(자율)(9) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.8/26.0/90.5/1.9	친환경잡곡밥(5) 오색어묵무국(1.5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 통등심돈가스&소스 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치/백김치(자율)(9) 자두슬러쉬 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/17.4/143.9/2.1

◇ 알레르기 정보 -

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 유치원 원생을 위해 유치원용 수저 및 포크(젓가락)를 준비했으며, 유치원과 저학년을 위하여 음식을 덜 맵게 준비하고 백김치(자율배식대)를 제공하고 있습니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ ★(별)표시는 청완초 학생들의 의견을 반영한 학생 건의 메뉴입니다.!!



식중독 물리치는 실천요령 6가지

1 손씻기 흐르는 물에 비누로 30초 이상	2 익혀먹기 육류 중심온도 75℃ 1분 이상 어패류 중심온도 85℃ 1분 이상	3 끓여먹기 물은 끓여먹기
4 세척·소독하기 채소·과일은 5분 이상 담근 후 물로 3회 이상 세척	5 보관온도 지키기 조리 후 60℃ 이상 유지 (냉장 5℃ 이하, 냉동 -18℃ 이하)	6 구분 사용하기 조리기구는 채소용, 육류용, 어류용 따로

대량 조리한 음식 식중독 주의 요령

완전 조리 75℃ 어패류는 85℃, 1분 이상 완전히 조리 육류 등은 중심온도 75℃, 1분 이상 완전히 조리	즉시 제공 남지 않도록 적당량 조리 조리된 상태로 상온에 방치되지 않도록, 조리 후 즉시 제공
빠른 냉각 규칙적으로 저어서 냉각 가급적 여러 개 용기에 나누어 담거나, 뜨거운 음식은 빠르게 냉각	온도 준수 보관 음식 섭취시 재가열 필수 따뜻한 음식은 60℃ 이상, 차가운 음식은 5℃ 이하로 보관