

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 ‘**식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발현한 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, 식욕부진** 등이 있습니다.

여름철에 주의해야 할 음식과 식중독균

주의해야 할 음식	대표 식중독균	특징
생선회	장염비브리오균	겨울철 해수 바닥에 있다가 여름철 위로 떠올라 해산물 오염
	장염비브리오균	
조개	패류 독소	마비나 설사 유발
가공식품 (햄, 치즈, 소시지)	보툴리누스균	신경장애를 유발할 수 있어 주의
우유	병원성 대장균	냉장, 냉동 온도에서도 존재

<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

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

최근 날씨가 더워지면서 여름에 유행하는 세균성 식중독과 노로바이러스로 인한 식중독 사례가 많이 증가하고 있습니다.

개인 위생관리와 식품 위생관리에 각별한 주의가 필요합니다.

손씻기



왜 손을 씻어야 할까요?

- 우리손에는 식중독 균을 비롯한 여러 가지 질병을 유발하는 세균이 존재합니다.



- 질병의 70%가 손을 통해서 전염됩니다.
- 손을 깨끗이 씻지 않으면 식중독, 배탈, 유행성 눈병, 감기 등에 걸릴 위험이 매우 높습니다.

손씻기는 언제 필요할까요?

- ♣ 식사 전에는 반드시!
- ♣ 외출 후 집에 돌아와서
- ♣ 화장실 사용 후
- ♣ 핸드폰을 만진 후
- ♣ 애완동물을 만진 후



7월 학교급식 식단 안내



흐르는 물에 **30초 이상 비누**로 손 씻기



7/1 **Fri**

♥7월 생일밥상
쌀밥
새알만두미역국(1.5.6.9.10.13.16.18.)
돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.)
가지나물무침(5.6.13.18.)
두부구이/양념장(5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)
딸기도넛(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
729.3/35.4/219.3/4.1

7/4 **Mon**

7/5 **Tue**

7/6 **Wed** 수다날

7/7 **Thu**

7/8 **Fri**

흑미밥
햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.)
쫄면야채무침(5.6.13.)
비름나물된장무침(5.6.13.18.)
굴림만두구이(1.5.6.10.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
597.7/35.6/237.8/5.7

찰보리밥
어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.)
시금치김무침(13.)
돈육고추장불고기(5.6.10.13.16.18.)
베이컨감자전(5.6.13.)
열무김치(9.13.)
망고요거트(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
544.3/30.8/193.5/3.3

단호박카레라이스(2.5.6.10.13.16.)
유부미소된장국(2.5.6.9.13.16.)
무장아찌무침(13.)
두부담은
찰햇도그/케찹(2.5.6.10.12.13.15.)
배추김치(9.13.)
샤인머스켓주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
564/23.6/174.5/3.7

찰현미밥
호박익힌장국(5.6.9.13.18.)
건오징어야채초무침(5.6.13.17.)
오리훈제골소스볶음(5.6.13.18.)
참쌀스틱(1.2.5.6.13.)
보쌈김치(완)(9.13.)
파래자반(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
545.6/24.2/185.8/3.6

영양잡곡밥(5.)
잔치국수(1.2.5.6.9.13.16.18.)
치즈햄버거스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
오이고추된장무침(5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)
딸기요구르트(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
632/26.5/371.9/3.2

7/11 **Mon**

7/12 **Tue**

7/13 **Wed** 수다날

7/14 **Thu**

7/15 **Fri**

조기장밥
한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.)
돈육두부조림(5.6.10.13.)
콩나물무침(5.13.)
고등어양념구이(5.6.7.13.18.)
배추김치(9.13.)
우리밀마들렌(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
580.4/30.2/193.6/4.5

클로렐라밥
아욱된장국(5.6.9.13.18.)
청경채무침(5.6.13.18.)
로제떡볶이(분모자)(2.5.6.10.13.15.16.)
닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
474.6/24.9/246.3/2.9

조미밥(1.5.6.9.13.16.18.)
양배추오이무침(5.6.13.)
토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
수제소시지구이/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(9.13.)
과일화채(국)(5.11.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
628.8/20.1/114.2/3.1

발아현미밥
도토리묵사발(5.6.9.13.16.)
상추겉절이(5.6.13.18.)
등심커를릿(미니)/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
임연수데리야끼구이(5.6.7.13.18.)
배추김치(9.13.)
바람떡(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
607.1/22.9/109.5/3

흑미밥
누룽지달걀속(13.15.)
감자채베이컨볶음(5.10.13.)
만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
갯김치(자율)(9.13.)
딸기샤베트(1.2.5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
653.5/23.2/152.4/2.3

7/18 **Mon**

7/19 **Tue**

7/20 **Wed** 수다날

7/21 **Thu**

7/22 **Fri**

찰보리밥
쇠고기낙지전골(5.8.9.13.16.18.)
다시마/브로콜리초회(5.6.13.)
사천식자장닭갈비(1.5.6.10.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
듀얼잼파이(1.2.5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
586.1/32/206.4/3.9

흑미밥
콩나물김치국(5.9.13.)
계란장조림(1.5.6.13.18.)
도라지오이생채(5.6.13.)
한우파채불고기(5.6.13.16.18.)
구운김(13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
428.8/26/171.3/4.3

수수밥
청국장찌개(5.9.10.13.)
미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.)
순살닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
토마토꿀절임(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
519.8/25/209.7/4.1

찰현미밥
얼큰오징어무국(5.9.13.17.)
깻잎김치(5.6.13.18.)
벌집고구마튀김(5.6.13.)
돼지고기참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
사과즙(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
568.9/27.4/221.6/3.9

영양잡곡밥(5.)
돈갈비김치찌개(5.9.10.13.)
숙주나물무침(13.)
꼬꼬치즈피자(2.5.13.15.18.)
배추김치(9.13.)
얼려먹는
요구르트(샤인)(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
529.3/28.4/368.5/2.8

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deuljines.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

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

◇ 알레르기 정보

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