



여름철 불청객, '식중독'

식품을 올바르게 보관해요

식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.



식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.



식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 굵은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스 균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등



어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을 기억해요.

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

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

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리



사과

비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!



감자

굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!



초콜릿

달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!



꿀

벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!



7,8월 학교급식 식단 안내



7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 매운콩나물국(5.6) 돼지고기김치찌 (중)(9.10.13) 시금치나물(중) 베이컨야채계란말이 1(1.5.10) 깍두기(중)(9) 납작복숭아허니그린티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/32.6/173.2/3.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 마라탕 (안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 고추잡채*꽃빵 (중)(5.6.10.12.13.18) 흑당몽실탕수육(1.5.6.10) 된장마요고등어구이 (1.5.6.7.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.4/31.7/181.3/8.1	마제덮밥(1.5.6.10.12.13.16) 팽이버섯두부된장찌개 (중)(5.6) 숙주미나리무침(중) 순살허니간장치킨 (5.6.12.13.15) 콘치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(중)(9) 기정떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 809.9/37.7/172.1/4.1	작은밥 비빔국수(1.5.6.13) 맑은콩나물국(안)(5) 돈육간장불고기7(5.6.10.13) 참나물무침(중) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,013.7/53.8/324.6/5.3	김치치즈볶음밥 (안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 아메리칸핫도그 (1.2.5.6.10.13.15.16) 부추계란국(중)(1) 칠리프라이 (2.5.6.10.12.13.16) 뿌링치즈볼(안)(1.2.5.6) 피크닉(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.0/31.9/347.9/5.0
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 목사발7(1.5.6.9.16) 마라상귀 (안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 파채콩나물무침(중)(5.6) 유자품은꿔바로우 (중)(1.2.5.6.10) 배추김치(중식)(9) 스위트트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.3/23.0/177.3/3.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시금치된장국(5.6) 김치제육볶음(5.6.9.10.13) 건파래김치반(중)(13) 두부구이*양념장(중)(5.6) 깍두기(중)(9) 갈떡갈떡 (안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.5/40.1/220.3/4.2	계란볶음밥 (안)(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 짬뽕국(1.9.17.18) 양상추샐러드(오리엔탈소 스)1(5.6.13) 볶음만두(1.5.6.10.13.16.18) 유린기&소스(안)(13.15) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.5/48.0/218.5/18.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 김치콩나물국(중)(5.9) 참나물무침(중) 고구마닭볶음탕 (중)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 더블치즈함박스테이크 7(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고구마치즈토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.9/36.4/215.9/3.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 옹심이쇠고기미역국(16.17) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 햄감자채볶음 (중)(1.2.5.6.10.15.16) 고등어구이(7) 배추김치(중식)(9) 미니시나몬(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.1/37.9/85.4/3.6
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 장각삼계탕(중)(15) 오이고추된장무침7(5.6.13) 연양식 바삭 불고기 7(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(중)(9) 몬테크리스토펜드위치 6(1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.8/41.7/114.6/2.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 또띠아피자 (안)(1.2.5.6.10.13.15.16) 맑은복어무국(중)(5) 보쌈(중)(5.6.10) 어묵잡채(1.5.6.13) 상추,깍뎠/쌈장(안) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.1/32.7/170.7/3.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 채식만두완탕 (1.5.6.9.10.16.18) 계란찜(중)(1) 깍뎠김치(중)(5.6.13) 치즈닭갈비(중)(2.5.6.13.15) 통새우꼬치(1.5.6.9) 깍두기(중)(9) 하겐다즈(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.7/37.4/289.1/3.6	양송이스프(중)(2.5.6.13.16) 양배추샐러드-참깨소스 (안)(1.5.13) 아라비아타스파게티 (중)(1.5.6.9.12.13) 수제돈까스/소스 (중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 알감자버터구이(2.5.13) 수제오이피클(안)(13) 마늘빵(식빵)7(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.8/29.8/98.0/2.5	1학기 종업식
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	
비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 맑은복어무국(중)(5) 참나물무침(중) 오삼불고기 (중)(5.6.10.13.17) 치킨퀘사디아 (2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(중)(9) 납작복숭아허니그린티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.8/44.9/291.1/4.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 돼지고기김치찌개 (중)(5.9.10) 삼치데리야끼구이 (중)(5.6.13) 시금치나물(중) 순살닭감자볶음 (안)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.0/33.5/69.1/2.2	스팸마요덮밥 (중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 어묵국(중)(1.5.6) 파채콩나물무침(중)(5.6) 마라로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 치킨까스/머스터드소스 (1.5.6.13.15.18) 깍두기(중)(9) 피크닉(사과)(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,083.0/28.7/166.9/3.6	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시금치된장국(5.6) 도토리묵상추무침 (중)(5.6.13) 김치제육볶음(5.6.9.10.13) 계란말이&케첩(중)(1.12.13) 열무김치(중)(9) 요거타임(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.2/34.3/318.6/4.0	
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 목살김치찌개(중)(5.9.10) 숙주미나리무침(중) 떡잡채(5.6.13) 치즈닭갈비(중)(2.5.6.13.15) 깍두기(중)(9) 메이플와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.5/33.0/266.1/21.1	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 조랭이떡미역국(5.6.16) 돈육간장불고기7(5.6.10.13) 무생채S(13) 비빔만두 (중)(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(중식)(9) 수제오미자에이드(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/31.8/127.1/11.6	마파두부덮밥 (5.6.9.10.12.13.18) 부추계란국(중)(1) 단무지무침(중) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 수제탕수육&소 (안)(1.5.6.10.11.12) 배추김치(중식)(9) 녹여먹는 슬러쉬(망고) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.2/44.0/183.0/4.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 근대된장국(중)(5.6.9) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 얼갈이된장무침(중)(5.6) 떡강정(2.4.5.6.12.13) 삼치구이(중) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/34.4/166.0/2.3	삼겹살김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 계란후라이(1) 맑은콩나물국(안)(5) 로투스파배기(안)(1.2.4.5.6) 수제치킨커틀렛*과일소스 (안)(1.2.5.6.12.15.16) 알감자버터구이(2.5.13) 깍두기(중)(9) 마시는 샤인머스캣(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/27.1/277.3/4.3

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

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 *배추김치(김치,고춧가루) : 국내산(찌개용, 반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 *쇠고기 : 국내산 한우 *축산물가공품 : 국내산(베이컨:국내산)

* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 꽃게 : 중국산 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 주꾸미:베트남산

* 수산물 가공품 : 수입산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

2024. 6. 24.

안 성 중 학 교 장 (관인생략)