



안성교육통신

『큰 꿈을 갖고 노력하며 남을 배려하는 따뜻한 마음과 열정이 있는 학교』

등록 번호

2025-072

2025. 7. 1.

우편번호 55540 / 전북 무주군 안성면 칠연로 58 <https://www.ansung.es.kr/>

☎ 교무실 063-323-2013 / 행정실 063-323-0005 Fax : 063-323-0316

여름철 주의해야 할 식중독!



식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병



식중독 증상



고열



구토



오한



설사



식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화합물이 있습니다.



가정에서 실천하는 식중독예방 6대수칙



손 씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기



구분 사용하기

날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용



익혀먹기

육류 중심온도 75℃ (어패류는 85℃) 1분 이상 익히기



세척·소독하기

식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독하기



끓여먹기

물은 끓여서 먹기



보관온도 지키기

냉장식품은 5℃ 이하 냉동식품은 -18℃ 이하

[자료 출처 : 식품의약품안전처]



7월의 절기(대서)-7.22

여름 중 가장 무덥다는 절기입니다. 대서를 전후해서 폭염이 기승을 부리며, 중복 무렵에 해당되어 보양 음식을 마련해 먹습니다. 수박과 참외 등 여름 과일이 풍성하여 더위에 지친 입맛을 살려주는 시기입니다.



<연잎유미죽>

[자료 출처 : 보건복지부, 질병관리본부, 네이버 검색]

올바른 손씻기



거품 내기



깍지 끼고 비비기



손바닥, 손등 문지르기



손가락 돌려 닦기



손톱으로 문지르기



흐르는 물로 헹구기



종이타월로 물기 닦기



종이타월로 수도꼭지 잠그기

식중독 예방 실천하면 건강 OK!





7월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보	7/1 Tue	7/2 Wed 환경생각의날	7/3 Thu	7/4 Fri
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣	개교기념일	친환경잡곡밥(5) 해물짬뽕면 (5.6.9.10.13.17.18) 건파래볶음(13) 크림간소새우 (1.2.5.6.9.13) 수제탕수육 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 694.9/40.3/239.6/3.1	친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 콩치김치조림(5.6.9.13) 명엽채조림(5.6.13) 치킨또띠아랩 (1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 645.2/26.2/290.4/5.4	친환경찰흑미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 도토리묵냉채(5.6.9.13) 배추김치(9) 망고크림와플 (1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 623.9/32.6/341.4/4.0
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경찰현미밥 우리콩순두부찌개 (1.5.13) 순살닭강정 (1.5.6.12.13.15) 떡갈비아채볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 요거트+복숭아(2.11) *에너지/단백질/칼슘/철 658.7/36.4/265.5/3.7	친환경기장쌀밥 호박요된장국(5.6.9) 마라돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 미니피클햄버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 양상추사과샐러드 (1.5.6.12.13) 배추김치(9) 냉식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 730.9/27.0/254.9/2.9	김치볶음밥(1.9) 초계국수(6.13.15) 찜만두(1.5.6.10.16.18) 열무김치(9) 단무지 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 613.5/18.3/163.3/3.6	친환경녹미쌀밥 오징어무국(13.17) 순살족발/파채 (5.6.10.13) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 645.2/32.6/217.0/3.7	친환경찰흑미밥 감자달걀국(1) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 상추겉절이(5.6.13) 버섯당면잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 553.8/32.6/259.0/3.9
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 저탄소밥상	7/17 Thu	7/18 Fri
친환경녹미쌀밥 황태채호박국(5) 수육&친환경쌈 (5.6.10.13) 야채폴면(5.6.13) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 616.6/38.6/218.5/4.1	친환경귀리밥 건새우미역국(5.6.9) 고추장돼지고기볶음 (5.6.10.13) 고등어순살구이(5.6.7) 오이탕탕이(5.6.13) 배추김치(9) 미니롤송사탕(5) *에너지/단백질/칼슘/철 463.5/28.7/177.4/2.6	미나리보리비빔밥(5) 두부약고추장(5.6.13) 아욱된장국(5.6.9) 무생채/열무김치(자 율)(9.13) 치즈연어스틱/타르타르 스(1.2.5.6) 시원한과일화채(11) *에너지/단백질/칼슘/철 655.2/29.4/489.6/5.4	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 감자채피망볶음(5.6.13) 삼치카레구이 흑임자드레싱파스타 (1.5.6.12.13)(2.5.6.12. 13.16.18) 깍두기(9) 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 581.4/26.2/164.9/2.5	친환경찰현미밥 닭다리삼계탕(15) 찰도그롤&케첩 (2.5.6.10.12.15) 열갈이된장나물(5.6) 배추김치(9) 미숫가루라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 631.6/30.4/400.9/2.1
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed	7/24 Thu	7/25 Fri 여름방학식
친환경기장쌀밥 한우샤브샤브국(16) 온두부&볶음김치(5.6.9) 쌀떡볶이(1.5.6.12.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 562.9/19.0/229.4/9.3	친환경찰현미밥 시래기된장국(5.6) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 야채비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 507.3/29.9/185.2/2.5	나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18) 고춧잎무침(5.6.13) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 반딧불사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 774.2/30.6/420.8/7.0	친환경녹미쌀밥 콩나물김치국(5.9) 두부간장구이(5.6) 오리훈제&머스터드소스 (1.5.6.13) 깻잎김치(5.6.13) 찜찰옥수수 *에너지/단백질/칼슘/철 566.2/25.4/197.3/2.6	친환경기장쌀밥 감자옹심이국(1.17) 메추리알버섯조림 (1.5.6.13) 양배추오리엔탈드레싱 (5.6.13) 피자돈까스(오븐)/소스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 우유맛스무디(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 783.7/29.6/334.8/4.1

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.seoulcheon.es.kr > 열린마당 > 식생활관 > 게시판

◇ 식재료 원산지 정보

- 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농 쌀 및 친환경 잡곡사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루), 깍두기, 열무김치 - 국내산 재료100%
- 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기 - 국내산 ○ 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 가공품 - 국내산 ○ 동태/가공품 - 러시아산
- 갈치-세네갈산 ○ 꽃게, 미꾸라지, 고등어, 삼치, 아귀, 전복-국내산 ○ 오징어/가공품-국내산/페루산 ○ 낙지, 주꾸미, 새우살-베트남산
- 임연수어-미국산 ○ 다랑어/가공품-원양산 ○ 미역, 다시마, 멸치, 천일염-국내산

- 안내된 식단은 물품수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다. -