



## 7, 8월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

### 여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발생한 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 노출될 경우, 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 가능성이 높아집니다.

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

### <식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

### 우리 학교 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(100~130ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.



5. 가열 조리하는 식품은 중심온도 75°C(패류85°C)에서 1분 이상 가열합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 작업에 따라 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 또는 열장음식의 온도가 57°C 이상으로 유지되도록 합니다.

[사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
친환경찰보리밥 닭고기미역국(5.6.15) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 새우살부추전(1.5.6.9.13) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9)	찰흑미밥 등뼈감자탕(5.6.10) 떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 수제간풍기(1.2.5.6.12.13.15.18) 취나물무침 배추겉절이(9.13)	마크니카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유부숙갓국(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 멜론	친환경찰보리밥 얼큰해물순두부찌개(1.5.6.8.9.16.17.18) 오리훈제부추볶음(1.2.5.6) 매콤진미채조림(5.6.13.17) 오이소박이(13) 상추도토리묵무침(5.6) 식물성유산균요구르트(2)	찰흑미밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 목살한입스테이크(5.6.10.12.13.16) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 참나물김가루무침 배추김치(9)
*에너지/단백질/칼슘/철 648.4/37.2/125.2/3.1	*에너지/단백질/칼슘/철 711.5/36.2/147.1/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 688.7/29.8/146.1/2.8	*에너지/단백질/칼슘/철 603.1/31.9/145.2/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 633.3/27.0/102.6/3.6
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
참쌀기장밥 잔치국수(1.6) 감오징어오이초무침(5.6.13.17) 건파래자반(5.13) 배추겉절이(9.13) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6)	혼합잡곡밥(5) 애호박두부된장국(5.6) 돼지갈비감자찜(5.6.9.10.13) 새우살머뿔대들깨볶음(9.13) 시금치나물무침 깍두기(9)	짜장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕국(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 궁중잡채(1.5.6.13.16) 무말랭이진미채무침(5.6.13.17) 배추김치(9)	친환경찰보리밥 황태콩나물국(1.5) 고추장오리주물럭&쌈무(5.6.13) 웨이감자(2.5) 깻잎찜(5.6.13) 배추겉절이(9.13)	찰흑미밥 참치김치찌개(5.9) 안동찜닭(5.6.13.15) 골뱅이야채초무침&군만두(1.5.6.10.13.16.18) 과일요구르트샐러드(1.2.5.6.12) 열무김치(9)
*에너지/단백질/칼슘/철 539.5/16.7/127.1/2.7	*에너지/단백질/칼슘/철 502.1/30.1/159.1/3.1	*에너지/단백질/칼슘/철 697.8/34.6/182.7/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 522.1/18.5/172.4/2.9	*에너지/단백질/칼슘/철 611.6/30.5/174.5/7.3

## 7,8월 학교급식 식단 안내

7/1 <b>Mon</b>	7/2 <b>Tue</b>	7/3 <b>Wed</b> 수다날	7/4 <b>Thu</b>	7/5 <b>Fri</b>
참쌀기장밥 소고기미역국(5.6.16) 고구마우스치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 파프리카어묵볶음(1.5.6.13.18) 청경채나물무침 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 649.3/29.6/155.3/2.1	혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 열무나물무침(5.6) 콘샐러드(1.2.5.6.8.13.18) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 588.3/23.6/152.4/2.2	찰현미밥 감자계란국(1) 목살한입스테이크(5.6.10.12.13.16) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 오이도라지초무침(13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 678.2/28.1/126.9/2.4	친환경찰보리밥 감자옹심이수제비국(5.6.17) 갈비맛치킨(2.5.6.13.15.16.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 숙갓두부무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 684.3/26.2/246.6/5.7	찰흑미밥 한우사골우거지국(5.6.16) 돈육매추리알조림(1.5.6.10.13) 진미채간장조림(5.6.13.17) 비름나물고추장무침(5.6) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 475.0/25.6/122.6/2.5
7/8 <b>Mon</b>	7/9 <b>Tue</b>	7/10 <b>Wed</b> 수다날	7/11 <b>Thu</b>	7/12 <b>Fri</b>
참쌀기장밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 궁중떡잡채(5.6.13.16) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 삼색나물무침(5.6) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 645.5/27.7/172.6/2.8	혼합잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9) 단호박오리주물럭(5.6.13) 건도토리묵남작당면볶음(5.6.13.18) 취나물무침 열무김치(9) 팔참쌀도너츠(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 655.6/21.0/300.0/7.2	베이컨김치볶음밥(9.10) 물떡널은꼬치어묵탕(1.5.6.9.13) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 우영채조림(5.6.13) 깍두기(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 600.8/21.9/145.1/2.1	친환경찰보리밥 얼큰해물순두부찌개(1.5.6.8.9.16.17.18) 닭가슴살냉채(1.2.5.6.15) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 참나물김가루무침 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 478.6/26.7/143.9/2.7	찰흑미밥 건새우미역국(5.6.9) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 679.2/29.0/209.0/2.5
7/15 <b>Mon</b> 초복	7/16 <b>Tue</b>	7/17 <b>Wed</b>	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b>
참쌀기장밥 닭곰탕(15) 갑오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 단호박채전(1.5.6) 근대나물무침(5.6) 깍두기(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 595.1/29.7/92.0/2.7	혼합잡곡밥(5) 들깨미역국(5.6) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.18) 애호박애너타리바섯볶음(5) 배추김치(9) 야채어묵바(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 548.5/31.8/180.0/2.5	훈제오리볶음밥(2.5.6.13.18) 김치콩나물국(5.6.9) 무말랭이진미채무침(5.6.13.17) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 납작복숭아허니그린티(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 614.9/20.4/156.3/2.7	친환경찰보리밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지고기편육보쌈&쌈장(5.6.10.13) 비빔막국수(3.5.6.13.16) 배추겉절이(9.13) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 662.9/28.4/181.3/2.7	찰흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 수제간풍기(1.2.5.6.12.13.15.18) 건파래자반(5.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 573.2/26.6/102.9/1.8
7/22 <b>Mon</b> 채식의 날	7/23 <b>Tue</b>	7/24 <b>Wed</b> 수다날	7/25 <b>Thu</b> 중복	7/26 <b>Fri</b> 여름 방학식
채식비빔밥&약고추장(5.6.13.16) 무채들깨국(5.6) 두부조림(5.6.13) 채식잡채(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 한라봉제주감귤주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 548.9/16.1/162.7/3.9	혼합잡곡밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 비엔나소시지채소볶음(2.5.6.10.12.15.16) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 김치볶음(5.9.10.13) 오이소박이(13) *에너지/단백질/칼슘/철 651.7/37.2/103.9/2.4	찰현미밥 꽃게시래기국(5.6.8) 떡돼지갈비찜(5.6.10.12.13) 고구마야채튀김(5.6.13) 치커리사과초무침(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 613.3/28.2/148.7/2.2	친환경찰보리밥 황태콩나물국(1.5) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15) 시금치나물무침 견과류멸치볶음(5.9.13) 배추겉절이(9.13) 감귤에빠진파이무딩 *에너지/단백질/칼슘/철 718.4/34.6/207.2/2.7	찰흑미밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 과일요구르트샐러드(1.2.5.6.12) 갯잎순볶음(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 661.6/29.0/155.8/2.4

### [알레르기 정보]

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

\* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

즐거운 **복날** 되세요!



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

\* 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교홈페이지를 통해 안내합니다. \* 본교는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 쌀, 배추김치는 국내산을 사용을 원칙으로 합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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