

## 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



### 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.



## 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지

**짜주 손씻기**  
특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.

**채소,과일은 깨끗이 씻어먹기**  
생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.

**물은 끓여 먹기**  
가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.

**음식물은 충분히 끓여 먹기**  
음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

## 7월의 절기(대서)-7.23

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



식중독 예방 실천하면 건강OK!





## 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> 생일밥상
<b>**찰현미밥</b> *콩나물국 5. 13. *오리훈제&머스타드소스&레무루 1. 5. 13. *오이&아삭이&고추무침 5. 6. 13. *건파래볶음 5. 13. *소떡소떡 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. *배추김치 9. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 708.5/36.2/193.6/6.4	<b>**기장밥</b> *김치우동국 1. 5. 6. 9. 13. *돈육사태찌 5. 6. 10. 13. *알타리김치 9. 13. *골드키위 *브로콜리&다시마쌈 5. 6. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 697.7/36.2/357.7/6.9	<b>**카레라이스 2. 5. 6. 10. 13.</b> *유부팽이버섯된장국 5. 6. 13. *청경채나물 *과일탕수육 1. 2. 5. 6. 10. 13. *깍두기 9. 13. *레몬슬러쉬 *에너지/단백질/칼슘/철분 731.5/30.8/228.8/5.6	<b>**찰보리밥</b> *아귀탕 5. 6. 9. 13. *닭흰콩조림 5. 6. 13. *도토리묵아채무침 5. 6. *감자치즈전 1. 2. 5. 6. 10. *배추김치 9. 13. *아이스피스타치오 1. 2. 5. 6. *에너지/단백질/칼슘/철분 638/36.2/523.3/4.1	<b>*흑미기장밥</b> *쇠고기미역국 5. 6. 13. *감오징어볶음 5. 6. *모듬산적 1. 5. 6. 10. 15. *배추김치 9. 13. *잡채 1. 5. 6. 8. 10. 13. *꿀떡(생일떡) 5. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 565.8/23.9/120.8/6
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>
<b>**찰보리밥</b> *다슬기수제비국 1. 5. 6. 13. *진미채조림 5. 6. 13. *돼지고기수육 5. 6. 9. 10. 13. *호박익&쌈장 5. 6. 13. *배추김치 9. 13. *골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 650.2/37.9/233.2/8.9	<b>*흑미기장밥</b> *꼬지어묵국 1. 5. 6. 13. *미트볼조랭이떡조림 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. *숙주나물겉은깨무침 *두부&김치볶음 5. 6. 9. 10. 13. *알감자파마산치즈구이 2. 5. *에너지/단백질/칼슘/철분 646.6/34.2/265/5.8	*김치치즈볶음밥 2. 5. 6. 9. 10. 13. **느타리무국 5. 6. 13. *고구마줄기된장찌개 5. 6. 13. *계란후라이 1. 5. *왕새우튀김 1. 5. 6. 9. 13. *열무김치 9. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 520.2/29.7/301.6/5.6	*차조밥 *꽃게탕 5. 6. 8. 9. 13. **돈육메추리알장조림 1. 5. 6. 10. 13. *시금치고추장무침 5. 6. *배추김치 9. 13. *닭가슴살케이준샐러드 1. 5. 6. 9. 12. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 595.9/32.3/167/5.4	*현미찰밥 *닭다리삼계탕 13. *콩나물무침 5. **삼치데리야끼소스구이 5. 6. 13. *알타리김치 9. 13. *수박 *치즈떡볶이 1. 5. 6. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 732/33.7/225.7/3.8
7/15 <b>Mon</b>	7/16 <b>Tue</b>	7/17 <b>Wed</b> 수다날	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b>
<b>**기장밥</b> *건새우야육된장국 5. 6. 9. 13. *달걀개바베큐맛조림 5. 6. 10. 12. 13. *가지굴소스볶음 5. 6. 13. *배추김치 9. 13. *수수부꾸미 5. 6. *에너지/단백질/칼슘/철분 623.4/29.6/237/4.9	<b>**차수수밥</b> *육개장 5. 6. 13. 16. *고등어우조림 5. 6. 7. *근대된장무침 3. 5. 6. *떡새우완자전 1. 5. 6. 9. 13. *배추김치 9. 13. **바나나 *에너지/단백질/칼슘/철분 513.6/26.4/138.2/5	<b>**짜장면&amp;자물밥</b> 2. 5. 6. 10. 13. *미소된장국 5. 6. 13. *느타리버섯호박볶음 *코코넛연어치즈커렷 1. 2. 5. 6. 13. *깍두기 9. 13. *떠먹는요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철분 642/27.1/228.9/4	<b>**찰보리밥</b> *참치김치찌개 5. 9. 13. *오리주물럭 5. 6. 13. *깻잎김치 5. 6. 13. *크림치즈파이 1. 2. 5. 6. 13. *양배추쌈&간장소스 5. 6. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 601.3/37/208.4/6.2	<b>**발아현미밥</b> **부대찌개 2. 5. 6. 9. 10. 13. *쫄면두부나물 5. *가자미카레구이 2. 5. 6. 13. *알타리김치 9. 13. *와플&딸기잼 1. 2. 5. 6. 12. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 725.5/34.3/243/7.3
7/22 <b>Mon</b>	7/23 <b>Tue</b>	7/24 <b>Wed</b> 수다날		
*차조밥 *호박익된장국 5. 6. 13. *안동닭찜 2. 5. 6. 8. 13. *깻잎순볶음 5. 6. *갈치순살구이 5. 6. 13. *츄러스 1. 2. 5. 6. 13. * *에너지/단백질/칼슘/철분 650.4/32.1/256.4/4.5	<b>**찰보리밥</b> *북어다시마무국 1. 13. *돼지고기떡찜 5. 6. 10. 13. *고춧잎나물 5. 6. *파프리카달걀말이 1. 5. 6. *배추김치 9. 13. *쥬시콜렐리 2. 5. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 638.8/30.7/176.6/5.1			
<b>◇ 부안남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!</b> * 쌀:부안군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 *축산물가공품:국내산 * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 * 갈치:국내산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!		8/28 <b>Wed</b> 수다날	8/29 <b>Thu</b>	8/30 <b>Fri</b>
		<b>**찰보리밥</b> *얼갈이된장국 5. 6. 13. *비름나물무침 5. 6. *불고기김치전 1. 5. 6. 9. 10. 13. 17. 18. *닭정육데리야끼소스구이 5. 6. 13. 15. *배추김치 9. 13. *미니애플파이 1. 2. 5. 6. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 571.6/29.7/220.8/5	*흑미기장밥 *버섯어묵국 1. 5. 6. 13. *매운돼지갈비찜 5. 6. 10. 13. *상추부추들깨무침 *계란두부부침 1. 5. 6. 13. *배추김치 9. 13. *고구마맛탕 5. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 638.7/26.4/169.1/4.3	*차수수밥 *소고기무국 5. 6. 13. 16. *공지엿장조림 5. 6. 13. *콩나물무침 5. *양송이스파게티 1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. *부추오징어전 1. 5. 6. 9. 13. *배추김치 9. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 660.3/33.8/205.4/5.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

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

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