



2022 - 45호

가 정 통 신 문

우)54568 익산시 부송로2길 27 ☎ 063)835-6780 FAX 063)835-6783

놀이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

2022학년 6월 영양소식 및 식단안내



식중독 예방수칙

전체 식중독 발생의 37.6%가 봄에서 여름으로 지나는 4~6월에 집중돼 있습니다. 더욱이 요즘처럼 아침, 저녁에는 선선하지만 낮에는 30도까지 오르는 더운 날씨에는 식품 관리에 더욱 신경을 써야합니다.



식중독의 정의

식중독

{ 식품 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환 }

세계보건기구(WHO)

"식품 또는 물의 섭취에 의해 발생되었거나 발생된 것으로 생각되는 감염성 또는 독소형 질환"

집단식중독

{ 식품 섭취로 하여 2인 이상의 사람이 감염성 또는 독소형 질환을 일으킨 경우 }



식중독의 원인균



병원성 대장균



살모넬라



황색포도상구균



장염비브리오



식중독예방 발생원인

- ✓ 식중독의 원인은 영양분과 수분
- ✓ 기온과 습도가 높을 때
- ✓ 식중독균을 접촉했을 때
- ✓ 공기 중의 곰팡이에 의해
- ✓ 오염된 지하수에 의해
- ✓ 식중독은 5월~8월 가장 많이 발생
- ✓ 음식을 실온에 4시간 이상 두었을 때



식중독예방을 위한 3대원칙

1. 청결의 원칙 : 청결한 손, 청결한 재료, 청결한 조리기구 등 청결이 가장 중요
2. 신속의 원칙 : 식품을 조리하였을 경우, 장시간 방치하지 말고 신속히 섭취해야 한다.
3. 냉각 또는 가열의 원칙 : 식중독 균은 일반적으로 5℃이하 또는 60℃이상의 온도에 생육이 억제되므로 냉각하거나 가열하기!



식중독예방을 위한 안전수칙

- 안전하지 않은 물이나, 음료, 얼음은 먹지 않는다.
- 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 차 때 먹는다.
- 채소, 육류, 생선이나 패류를 날 것으로 섭취하지 않고, 과일은 껍질을 벗겨서 먹는다.
- 설사를 할 경우에는 충분한 수분을 섭취하고 적절한 치료를 받는다.



본원 식생활관에서는 검수관리와 위생관리를 철저히 하여 집단환자가 발생하지 않도록 최선을 다하고 있습니다.



6월 유치원급식 식단



		6/1 Wed	6/2 Thu	6/3 Fri
		지방선거일	친환경현미잡곡밥 닭 고 기 미 역 국 (5.6.13.15.) 돼지갈비떡찜(10.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 느타리버섯볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 466.8/21.9/84.1/2.3	친환경흑미잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 닭갈비(2.5.6.13.) 치커리유자청무침 두 부 동 그 랑 땡 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 483.8/22/116.6/3
6/6 Mon	6/7 Tue	6/8 Wed	6/9 Thu	6/10 Fri
현충일	친환경찰보리잡곡밥 근대두부된장국(5.6.) 메추리알어묵조림(1.5.6.13.) 사태볶음소스조림(6.10.12.13.) 숙주미나리나물 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 390/19.8/93.3/2.8	친환경쌀밥(자율)(6.) 해물짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18.) 짜장면(1.5.6.10.13.) 청경채나물 참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.6/24.4/157/5.9	친환경현미잡곡밥 불낙전골(5.6.13.16.18.) 삼치카레구이(2.5.6.13.) 수제소시지피망볶음(2.6.10.) 참나물무침 뽕잎참쌀도너츠(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 411.7/20.4/49.9/2.5	친환경흑미잡곡밥 맑은 감자국(5.6.13.) 미트볼떡케찜조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 시금치새송이무침 해물부추전(1.2.5.6.9.13.17.) 깍두기(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 436.3/16.3/49.6/2.5
6/13 Mon	6/14 Tue	6/15 Wed	6/16 Thu	6/17 Fri
친환경기장잡곡밥 가래떡면국(1.13.16.) 수육(10.) 탕수만두(1.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 상추겉잎쌈 워터젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.4/19.7/81.3/4.6	친환경찰보리잡곡밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 달걀말이(1.13.) 찜닭(2.5.6.13.) 청목묵무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 430.5/31.5/71.5/3.4	소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13.18.) 콩나물국(5.) 멸치유줄리조림(1.4.5.6.9.13.) 사과오이무침 구바오숯불치킨(15.) 배추김치(9.13.) 샤이한청사과(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 415.7/25.9/92/2.5	친환경현미잡곡밥 육개장(1.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 상추겉절이 순살갈치구이(6.) 배추김치(9.13.) 미니월(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 423.9/23.7/180.8/2.5	친환경흑미잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.10.13.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) 콩나물무침(5.) 통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 총각김치(9.13.) 과일푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 450.2/14.3/56.1/1.5
6/20 Mon	6/21 Tue	6/22 Wed	6/23 Thu	6/24 Fri
친환경기장잡곡밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 네모참치장조림(1.5.6.10.13.) 묵은지사태찜(5.6.9.13.15.) 미역국수무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 457.8/23.6/156/3.9	친환경찰보리잡곡밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 돈육짜장볶음(5.6.10.13.) 연근조림(5.6.13.) 오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.) 깍두기(9.13.) 생크림크로칸수(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 419/21.4/79.9/1.9	꼬마주먹밥(5.6.13.16.) 잔치국수(1.5.6.13.) 연어치즈가스(1.2.5.6.12.13.) 유자단무지채무침(13.) 배추김치(9.13.) 굴꿀이한라봉(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 438.4/13.9/64.8/1.9	친환경현미잡곡밥 순살아귀탕(5.6.9.13.18.) 우렁야채초무침(5.6.13.) 간소새우(1.5.6.9.12.13.) 볼떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 429.4/18.8/205/5.8	친환경흑미잡곡밥 조랭이떡국(1.13.16.) 오리직화간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 오징어/브로콜리숙회(5.6.) 황도양상추샐러드(1.2.5.11.13.) 식빵피자(1.2.5.6.9.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.7/26.6/182.2/2.8
6/27 Mon	6/28 Tue	6/29 Wed	6/30 Thu	
친환경기장잡곡밥 쇠고기우거지국(5.6.13.16.) 닭단호박조림(2.5.6.13.) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18.) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 총각김치(9.13.) 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 433.4/25.7/96.4/3.6	친환경찰보리잡곡밥 우렁감자된장국(5.6.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 도토리묵상추무침(5.) 순 살 고 등 어 된 장 구 이 (1.5.6.7.10.) 깍두기(9.13.) 꼬 마 한 도 그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.5/18.2/269.5/3	카 레 라 이 스 (2.5.6.10.13.) 달걀살파국(1.) 숙주꽃맛살무침 돼지갈비구이(10.) 배추김치(9.13.) 워터젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 422.2/20.2/74.9/2.6	친환경현미잡곡밥 참치김치찌개(5.9.13.) 감자채행전(2.6.10.) 느타리버섯볶음(5.6.) 열무김치(9.13.) 파인애플 오 리 훈 제 야 채 볶 음 (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.3/24.1/103.1/4.2	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/busong-k> -> 학부모마당 -> 식생활관

◇ 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 우리 유치원은 급식비중 식재료비로 사용하기 위해 최대한 노력하고 있으며, 국내산 콩 두부, 국내산친환경 콩나물 등 Non-GMO식품을 사용하여 학생들의 건강한 미래를 위해 노력하고 있습니다.