



2023 - 47호

가 정 통 신 문

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

놀이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

2023학년 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



37건

병원성 대장균



17건

살모넬라



12건

황색포도상구균



12건

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 Thu	6/2 Fri
			친환경현미잡곡밥 닭고기미역국(5.6.13.15.) 돼지갈비떡찜(10.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 느타리버섯볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 414.4/20.7/67.2/2.1	친환경차조잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 닭갈비(2.5.6.13.) 치커리유자청무침 두부동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 블루베리 *에너지/단백질/칼슘/철 408.1/19.4/112.1/2.9
6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed	6/8 Thu	6/9 Fri
재량휴업일	현충일	친환경쌀밥(6.) 우리콩청국장찌개(5.9.13.) 삼겹살구이(10.) 달걀말이(1.13.) 실곤약채소무침(13.) 배추김치(9.13.) 사랑해사과씨(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 439/18.2/108.2/2.7	친환경현미잡곡밥 불낙전골(5.6.13.16.18.) 수제소시지피망볶음(2.6.10.) 참나물무침 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 394.5/26.4/56.5/2.8	친환경차조잡곡밥 맑은감자국(5.6.13.) 미트볼떡케찰조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 시금치새송이무침 오징어볶음 깍두기(9.13.) 딸기라떼(2.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.6/27.4/187/2.8
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed	6/15 Thu	6/16 Fri
친환경기장잡곡밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 네모참치장조림(1.5.6.10.13.) 묵은지사태찜(5.6.9.13.15.) 상추겉절이 열무김치(9.13.) 워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 08.2/19.7/143.7/3.5	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.) 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 389.4/24.5/80.2/2.1	꼬마주먹밥(5.6.13.16.) 볶은김치(5.9.13.) 잔치국수(1.5.6.13.) 멸치유출리조림(1.4.5.6.9.13.) 소고기육전(1.6.16.) 배추김치(9.13.) 사과망고음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 495.8/25.3/118.2/3.7	친환경현미잡곡밥 바지락순두부국(1.5.13.) 고사리볶음(5.6.) 관쇼새우(1.5.6.9.12.13.) 수제떡갈비(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일푸딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 472.3/19.7/72.4/6	친환경차조잡곡밥 조랭이떡국(1.13.16.) 오리주물럭(9.) 어묵양파볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 황도양상추샐러드(1.2.5.11.13.) 식빵피자(1.2.5.6.9.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 540.9/24.9/203.1/3
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed	6/22 Thu	6/23 Fri
친환경기장잡곡밥 가래떡면국(1.13.16.) 수육(10.) 탕수만두(1.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 멜론 상추겉절이 *에너지/단백질/칼슘/철 506.1/21.3/112.1/5	친환경찰보리잡곡밥 쇠고기우국(5.6.13.16.) 달걀말이(1.13.) 짬뽕(2.5.6.13.) 청포묵무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 411/22.4/65.3/2.8	소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13.18.) 콩나물국(5.) 사과오이무침 유자단무지채무침(13.) 통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요거바(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 409.6/20.5/63.9/1.9	친환경현미잡곡밥 육개장(1.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 상추겉절이 순살갈치구이(6.) 배추김치(9.13.) 초코수리취떡 *에너지/단백질/칼슘/철 464.8/24.9/81.7/2.7	친환경차조잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.10.13.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) 순살닭볶음탕(2.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 총각김치(9.13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 537.7/27.4/69.8/2.1
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed	6/29 Thu	6/30 Fri
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.) 워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 49.4/21.5/92.6/3.6	친환경찰보리잡곡밥 한우갈비탕(13.) 도토리묵상추무침(5.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 500/25.1/54.1/2.4	카레라이스(2.5.6.10.13.) 달걀실파국(1.) 사태복립소스조림(6.10.12.13.) 숙주미니리나물 배추김치(9.13.) 뽕로로요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 330.1/16.2/78.2/1.8	친환경현미잡곡밥 참치김치찌개(5.9.13.) 한입치킨볼(1.2.5.6.15.) 열무김치(9.13.) 청경채겉절이(13.) 미니월(2.) 오리훈제야채볶음(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 497.1/25.3/185.3/3.7	친환경차조잡곡밥 근대두부된장국(5.6.) 메추리알어묵조림(1.5.6.13.) 순살갈치감자조림(5.6.13.) 비름나물무침 배추김치(9.13.) 체리 *에너지/단백질/칼슘/철 370.1/19.8/124.3/3

◇ 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.