



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 물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류), 자연독과 인공 화학물이 있습니다.



여름철 주의해야 할 식중독!



활색포도상구균



살모넬라균



비브리오균

아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼
시설 내에서도, 가정에서도 꼭 지켜주세요

<식중독 예방 6대 수칙>



손씻기

비누로 30초 이상



익혀먹기

음식은 속까지 익혀서



끓여먹기

물은 끓여서



구분 사용하기

식재료별 칼도마는 따로



세척·소독하기

조리기구, 식재료는 깨끗이



보관온도 지키기

냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부]

올바른 손씻기



1

거품 내기



2

깍지 끼고
비비기



3

손바닥, 손등
문지르기



4

손가락
돌려 닦기



5

손톱으로
문지르기



6

흐르는 물로
헹구기



7

종이타월로
물기 닦기



8

종이타월로
수도꼭지 잠그기





7~8월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보안내

<http://chunpo.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.



7/1 **Fri**

토마코펜쌀밥(12.)
쇠고기미역국(16.)
허니로스트덕(1.2.5.6.)
사색피클
낙지볶음(1.5.6.13.)
배추김치(9.)
포도
*에너지/단백질/칼슘/철
566.1/26.5/86.2/3.9

7/4 **Mon**

찰보리밥
호박잎된장국(5.6.13.)
숙주게맛살무침(1.5.6.8.)
돼지고기짜장볶음(2.5.6.10.13.)
해물김치전(1.5.6.9.13.17.)
열무김치(9.13.)
수제파인애플요거트(2.)
에너지/단백질/칼슘/철
586.2/31.2/186.3/3.5

7/5 **Tue**

찰현미밥
한우낙지탕(5.6.16.)
감자조림(2.5.6.13.)
청경채무침
치즈포크커티지(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
배추김치(9.)
멜론
*에너지/단백질/칼슘/철
629.4/28.8/103.5/3.2

7/6 **Wed** 수다날

차수수밥
몽글순두부짬뽕탕(5.6.9.17.18.)
한우메추리알장조림(1.5.6.10.13.)
열무된장지짐(5.6.9.13.6.13.17.)
오징어채오이초무침(5.6.13.17.)
배추김치(9.)
화이트애플파이(1.2.5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철
585.8/28.8/211.7/4.9

7/7 **Thu**

강황쌀밥
감자국
콩나물잡채(5.13.)
다시마+브로컬리숙회(5.6.13.)
삼겹살고추장구이(5.6.10.13.)
배추김치(9.)
군만두(1.5.6.10.16.18.)
에너지/단백질/칼슘/철
596.6/25.5/117.4/2.9

7/8 **Fri**

찰흑미밥
오징어묵국(5.6.13.17)
오이고추무침(5.6.13.5.6.8.10.13.15.16.)
떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.)
배추김치(9.)
애플망고야쿠르트(2.)
*에너지/단백질/칼슘/철
612.6/27.2/118.9/3.1

7/11 **Mon**

찰현미밥
돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13.)
참나물무침
호박새송이볶음(5.6.)
두부구이&양념장(5.6.13.)
배추김치(9.)
크림치즈말기썬샌드위치(2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철
605.2/28.5/135/3.3

7/12 **Tue**

홍국쌀밥
사색만둣국(1.5.6.10.16.18.)
연근조림(5.6.13.18.)
오리고기불고기(5.6.13.)
갯잎순볶음(5.)
배추김치(9.)
수박
*에너지/단백질/칼슘/철
584.9/19.1/124.8/6.3

7/13 **Wed** 수다날

찰보리밥
아욱된장국(5.6.9.)
돼지고기수육(5.6.10.)
게맛살부추간장소스무침(1.5.6.8.13.)
배추김치(9.)
감귤후르츠푸딩
찐양배추+쌈장(5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철
568.3/33/270.5/3.4

7/14 **Thu**

강낭콩밥
햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.)
숙나물
크림스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.)
동태살엿장조림(1.2.5.6.12.13.)
배추김치(9.)
자두
에너지/단백질/칼슘/철
585.8/21.2/85.1/2.3

7/15 **Fri**

참쌀밥
수삼닭다리탕(15.)
도라지오이무침(5.6.13.)
도토리묵상추무침(5.6.13.)
당면잡채(1.5.6.10.13)
배추김치(9.)
새우튀김(1.5.6.9.13.)
에너지/단백질/칼슘/철
624.6/28.9/108.4/3.8

7/18 **Mon**

- 찰보리밥
- 유부된장국(5.6.9.13.16.)
- 갑오징어초무침(1.5.6.13.)
- 고구마순무침(3.5.6.)
- 햄전(1.2.5.6.10.)
- 배추김치(9.)
- 옥수수(13.)

7/19 **Tue**

- 찰기장밥
- 새우호박국(5.9.13.)
- 상추숙갓무침(5.6.13.)
- 콩나물무침(5.13.)
- 돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13.)
- 배추김치(9.)
- 5종믹스견과(2.4.14.19.)

7/20 **Wed** 수다날

- 토마코펜쌀밥(12.)
- 우렁살된장찌개(5.6.12.)
- 폴면채소무침(1.5.6.10.13.)
- 미역줄기볶음(5.)
- 올리브고등어순살구이(5.7.13.)
- 숙음배추겉절이(9.13.)
- 바나나(13.)

7/21 **Thu**

- 삼색옥수수밥(13.)
- 꼬불이머덕꼬치탕(1.5.6.)
- 두부찜(5.6.12.)
- 오이지무침(13.)
- 치킨커티지(1.2.5.6.13.15.)
- 배추김치(9.)
- 유기농과일쥬스(애플디노)(13.)

8/19 **Fri**

- 찰기장밥
- 한우미역국(16.)
- 감자조림(2.5.6.13.)
- 아삭이고추무침(5.6.)
- 우렁탕수육(1.5.6.10.12.13.15.)
- 배추김치(9.)
- 스위트플럼쥬스(5.13.)

8/22 **Mon**

찰보리밥
열무된장국(5.6.)
돼지갈비방울떡찜(2.5.6.10.13.)
상추부추무침(5.6.13.)
간소새우(1.2.5.6.9.10.11.12.13.)
배추김치(9.)
멜론

8/23 **Tue**

홍국쌀밥
콩나물김치국(5.)
계란장조림(1.5.6.13.)
청경채무침
함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
열무김치(9.13.)
알감자치즈구이

8/24 **Wed** 수다날

강황쌀밥
꽃게탕(5.6.8.9.13.)
콩나물잡채(5.13.)
한우불고기(5.6.10.13.16.)
삼색전(1.2.5.6.10.13.18.)
열무김치(9.13.)
캠벨포도

8/25 **Thu**

토마코펜쌀밥(12.)
감자들깨국
곤약메추리알장조림(1.5.6.13.)
오이지무침(13.)
견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.)
배추김치(9.)
단호박튀김(5.6.)

8/26 **Fri**

한우비빔밥(5.6.10.13.)
두부달걀국(1.5.6.12.)
미역국수초무침(5.6.16.)
배추김치(9.)
카프레제(2.12.)
친환경수박

8/29 **Mon**

강황쌀밥
머쉬룸크림스프(2.5.6.13.)
갯잎찜(5.6.)
떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.)
배추김치(9.)
야채과일샐러드(1.5.6.12.13.)
팝콘새우(1.5.6.9.)

8/30 **Tue**

찰보리밥
아욱된장국(5.6.9.)
돼지고기수육(5.6.10.)
우렁초고추장무침(5.6.13.)
배추김치(9.)
갯잎김치(5.6.13.)
초코미니링(1.2.5.6.)

8/31 **Wed** 수다날

찰흑미밥
코다리탕(5.6.12.13.18.)
삼색나물(1.5.6.8.)
감자볶음
닭봉오른구이(5.6.12.13.15.)
배추김치(9.)
수제블루베리요거트(2.)

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자