

식중독 예방으로 건강한 여름 나기

★식중독은 왜 발생하나요?

- 조리한 음식을 실온에 보관
- 소풍 등 야외에서의 상한 음식 섭취
- 가금류, 난류 등에 오염
- 어패류, 해산물 등에 오염

★식중독의 증상은 무엇인가요?

- 소화기 증상 : 구토, 설사 등
- 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등



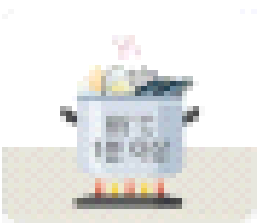
★식중독 예방 요령



흐르는 물에
20초 이상 손 씻기



채소, 과일은
씻은 후 섭취



충분히 익혀 먹기



물은 끓여 마시기

★ 식중독 예방을 위한 안전 수칙

- ☞ 안전하게 얼은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않습니다.
- ☞ 뜨거운 음식은 뜨거울때, 찬 음식은 차가워 먹습니다.
- ☞ 해초, 육류, 생선이나 패류를 날것으로 섭취하지 않고, 과일도 껍질을 벗겨서 먹습니다.
- ☞ 식사 전이나 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.



★식중독 발생 시 가정 내 응급조치



① 음식 대신 수분을 충분히 섭취한다.



② 끓인 물 1L에 식염수, 소금, 숯가루를 타서 마신다.



③ 미온 음료도 효과적이다.



④ 지사제나 항구토제를 일부로 사용하지 않는다.

잠깐! 알고 있나요?



칫솔에는 식중독을 일으키는 살모넬라균, 포도상구균, 대장균, 녹농균, 탄스균 등 700여종의 세균이 서식하고 있고 건조 소독하지 않은 칫솔에는 변기의 물보다 무려 200배나 더 많은 식중독균이 살고 있습니다.

	7월 3일 (월)	7월 4일 (화)	7월 5일 (수)	7월 6일 (목)	7월 7일 (금)
조식	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 김치어묵국 1.5.6.9. 용가리치킨너겟&머스타드 1.2.5.6.12.15. 열무나물무침 배추김치 9. 블루베리요거트 1.2.5.6.	영양닭죽 15. 배추김치 9. 베이컨쪽파크림치즈베이글 1.2.5.6.10. 검은콩두유 5. 크런치넛트에너지바 1.2.5.6. 바나나 13.	친환경보리밥 들깨감자옹심이국 17. 오리주물럭&쌈무 새송이버섯전 1.6. 견과류멸치볶음 9. 배추김치 9.	낙지김치죽 9. 배추김치 9. 미니치즈케익 1.2.5.6. 콘푸로스트&우유 2.5.6. 감자샐러드 1.5. 방울토마토 12.	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 닭봉대리야끼조림 5.6.13.15. 스펀구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 오이추무침 5.6. 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 864/39.2/245.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 879.3/34.8/244.7/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 861.3/37/294/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 824.4/29/270.5/10.1	에너지/단백질/칼슘/철 847.8/41.5/253.5/4
중식	친환경현미밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 묵은지등뼈찌국 9.10. 슬라이스소시지볶음 2.5.6.10.15.16. 느타리버섯볶음 고구마순김치 9. 던킨도넛(미니보스톤) 1.2.5.6.	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 김치콩나물국 5.9.12. 수제치킨까스&타르타르 1.2.5.6.13.15. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 깍두기 9. 오라때 2. 인절미 5.	친환경차조밥 추어탕 돈육고추장불고기 10. 호박잎.양배추찜&우렁강된 장 야채계란말이 1. 배추김치 9. 뿌서뿌서 1.2.5.6.	친환경현미밥 들깨시래기국 고구마닭갈비 15. 떡갈비아채볶음 1.2.5.6.13.15.16. 오이무침 배추김치 9.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 열갈이등뼈탕 10. 맛동산탕수육 1.5.6.10. 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.12.13.15.16. 숙주미니리무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 910.5/39.9/253.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 838.6/41/240.7/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 830/39/281.1/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 814.7/40.1/258.7/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 826.8/36.5/307.6/2.9
석식	새우튀김텐동 1.5.6.8.9.17.18. 유부된장국 5. 치킨직화완자 1.2.5.6.15.16.18. 부추무침 오미자믹스피클 배추김치 9. 피크닉사과주스	친환경기장밥 순두부찌개 5.9.10.18. 돈육복찜 2.6.10.12.13. 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 배추김치 9.	친환경현미밥 북어무국 후라이드치킨&콘듀디핑소 스 15. 비엔나케찹조림 2.5.6.10.12.15.16. 청경채나물무침 배추김치 9.	크림블대리야끼두부볶음 밥 5.6.13.18. 애호박두부새우젓국 5.9. 그릴드스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18. 간장무채장아찌 배추김치 9. 얼그레이초코다쿠아즈 1.2.6.	
	에너지/단백질/칼슘/철 826/31.1/231.4/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 879.6/43.3/236.8/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 803.5/39.7/254/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 819.7/37.7/264.1/4.9	
	7월 10일 (월)	7월 11일 (화)	7월 12일 (수)	7월 13일 (목)	7월 14일 (금)
조식	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 오징어야채볶음 17. 고구마맛탕 13. 시금치무침 배추김치 9.	소고기버섯죽 16. 배추김치 9. 바나나아몬드향케이크 1.2.5.6. 크랜베리그래놀라&우유 2.5.6. 뽕떡하도그 2.5.6.10.15.16.	친환경차조밥 소고기미역국 16. 삼치구이 5.6.13. 너비아니계란전 1.5.6.10.16. 실파무침 배추김치 9.	야채계란죽 1. 배추김치 9. 우리밀피자빵 1.2.5.6.10.12.16. 뿌링치킨너겟 1.2.5.6.15. 해가득감귤&한라봉주스 13. 참외	친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16. 라임톡생선까스 1.5.6.13. 돈육장조림 10. 도토리묵&양념장 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 813.3/39.4/255.2/3	에너지/단백질/칼슘/철 820.7/29.2/233.9/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 823/40.4/237.6/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 827.2/31/259.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 826.9/39.8/246.7/4
중식	친환경흑미밥 닭개장 15. 돈육간장불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 베이컨감자채전 6.10. 아욱된장무침 배추김치 9.	친환경보리밥 두부유부장국 5.6.7.9.13.18. 닭다리후라이드&허니머스 타드 1.5.6.13.15. 골뱅이비빔국수 5.6. 무피클 배추김치 9. 자두	참치야채비빔밥 5.6. 애호박두부된장국 5. 코코넛코다리강정 2.4.5.6.12.13. 근대나물무침 배추김치 9. 설레임(밀크) 1.2.5.	친환경귀리밥 감자수제비국 5.6. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 미역줄기볶음 배추김치 9. 메이플피칸파이 1.2.5.6.14.	게살볶음밥 1.5.6.13.18. 콩국수 4.5.6. 맛초킹치킨 5.6.13.15. 도라지무침 배추김치 9. 레드자몽에이드
	에너지/단백질/칼슘/철 811.8/40.1/259.3/4	에너지/단백질/칼슘/철 848.4/41/240.8/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 823.8/40.9/264.8/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 846.7/42.4/235.3/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 854.9/41.7/264.1/11.1
석식	치즈오븐스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16. 옥수수스프&모닝빵 1.2.5.6.16. 웰던함박스테이크 1.5.6.10.12.13.16. 오이피클 배추김치 9.	중화풍해물볶음밥 1.5.6.8.9.13.16.17.18. 꼬치어묵국 1 1.2.5.6.9.13. 치즈돈카츠&소스 1.5.6.10.12.13.18. 반달단무지 배추김치 9. 초코칩트루스트 1.2.5.6.	친환경기장밥 모듬버섯짬뽕탕 6.9.13.17.18. 간장찜닭 5.6.13.15.18. 크림깐소새우 1.2.5.6.9.13.18. 가지무침 배추김치 9.	낙지덮밥 아욱된장국 한입돈까스 1.5.6.10.12.13.18. 야채계란찜 1. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 포도스무디	친환경현미밥 전통순대국 2.5.6.10.13.16. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 메밀김치전병 2.3.5.6.16.18. 열갈이된장무침 5.6. 깍두기 9. 딸기사베트
	에너지/단백질/칼슘/철 800.8/31.4/235.4/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 839.2/34.7/247.7/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 822.5/39.8/248.1/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 842.4/40.3/248.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 824.9/24.3/243.6/5.4

	7월 17일 (월)	7월 18일 (화)			
조식	친환경현미밥 닭곰탕 15. 돈육고추장불고기 10. 야채고기완자 1.2.5.6.10.15.16.18. 아삭이고추무침 배추김치 9.	누룽지 배추김치 9. 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 오븐에구운도넛 1.2.5.6. 크린베리아몬드그레놀라시 리얼 5.6. 우유 2.			
	에너지/단백질/칼슘/철 741.4/42.6/256.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 852.1/25/456.8/5.6			
중식	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9. 돈육카츠&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 통그릴직화후랑크 1.2.5.6.10.15.16. 브로콜리&표고버섯초회 깍두기 9. 리얼피치아이스티	날치알볶음밥 맑은콩나물국 5. 족발 10. 적상추&쌈장 제주면장비빔밀면 3.5.6.16. 궁채장아찌 배추김치 9.			
	에너지/단백질/칼슘/철 877.2/34.2/286/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 804.6/39.7/207.4/2.8			
석식	자장밥 5.6.10.13.16. 유부된장국 5. 로스트핫봉구이 1.2.5.6.15. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 굴소스가지볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.				
	에너지/단백질/칼슘/철 862.7/44.3/262/4.5				

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 7.땅콩 7.대두 7.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 17.호두 17.닭고기 17.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,꽃게:국내산
- 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날