

## 식중독이란?

세계보건기구(WHO)는 식중독을 '식품 또는 물의 섭취에 의해 발생되었거나 발생된 것으로 생각되는 감염 또는 독소형 질환'으로 규정하고 있습니다.

'장염'이라는 용어는 소장이나 대장에 염증이 생긴 상태를 말하여 대부분 음식 섭취와 관련 있고 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됩니다.

<자료처: 국가건강정보포털 의학정보>

### 식중독 증상



소화기 증상  
구토, 설사 등

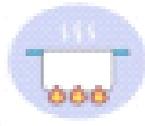


전신 증상  
신경 마비, 의식장애, 근육통 등  
<자료처: 한국백신의연구소>

## 식중독 예방 수칙

### 1. 손씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 깨끗하게 손씻기
- 조리·화장실 사용 전 후, 먹기 전에는 꼭 비누를 사용하여 손씻기



### 2. 익혀먹기

- 음식은 충분히 익혀먹기
- \* 육류(중심온도 75℃, 1분 이상),  
어패류(중심온도 85℃, 1분 이상)



### 3. 끓여먹기

- 음용수는 끓여서 섭취하고 정수기는 정기적으로 점검·관리

<자료처: 국민재난안전포털>

## 식중독 응급처치



### 배격리속하기

따뜻한 헝겊 등으로 배와 몸을 따뜻하게 해 복통을 줄인다



### 약 복용 주의

지시제나 항구토제 사용을 금지하고 삼환할수. 설사사에는 병원방문하기



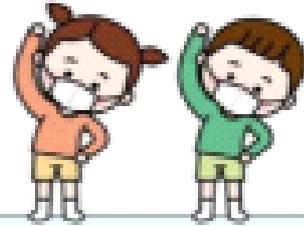
### 호전시 미음, 죽

설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽 등 기름기 없는 음식 섭취

<자료처: 수염양원>

## 건강한 식생활 실천 지침

### 01 규칙적인 운동으로 건강한 생활습관 가지기



- 일거나 카운터나 누워서 보내는 여가시간(스마트폰 사용, TV 시청 등)을 하루 2시간 이내로 줄이고 30분 마다 몸을 움직이기
- 신체 활동 강도를 높이면 심박률이 많이 될 수 있기 때문에 심폐기능은 자주 한계하기

### 02 다양한 식품을 골고루 섭취하기

(알감곡, 채소, 과일, 우유, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등)



- 필수에 비할지한 식생활을 실천하여 영양 상태를 잘 유지하면 면역력을 높여 질병에 대한 저항력을 키우고 건강을 유지할 수 있음
- 과일, 채소 및 단백질 식품을 섭취하면 면역력을 강화하고 체력을 유지하는데 도움이 됨

### 03 아침밥을 꼭 먹기



### 04 건강한 조리법으로 먹기 덜 짜게! 덜 달게! 덜 기름지게!



### 05 물을 충분히 마시기



<자료처: 식품의약품안전처, 중앙식물관리지원센터, 질병관리청>

			8월 16일 (수)	8월 17일 (목)	8월 18일 (금)
조식			날치알볶음밥 5.6.13.18 미니유부우동 1.2.5.6.7.9.18 로스트그릴드봉구이 1.2.5.6.15 오이무침 배추김치 9 덴마크드링킹딸기요구르트 2	트리플치즈토스트 1.2.5.6 다크초코프로틴(달라이트그 래놀라) 2.5.6 우유 2 바삭고기만두 1.5.6.10.16.18 수제호두양갱 방울토마토 12	친환경보리밥 건새우아육된장국 9 눈꽃치즈닭갈비 2.15 버터플라이새우튀김&레몬크 림소스 1.2.5.6.9 도토리묵상추무침 배추김치 9
			에너지/단백질/칼슘/철 848.5/33.1/266.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 773.0/23.3/411.3/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 876.9/42.6/305.3/1.8
중식			친환경현미밥 닭곰탕 9.15 맛동산꺼바로우 1.5.6.10 고구마줄기볶음 참치김치볶음 5.9 쌀케이크 4.5.6.14.19	우렁쌈밥 5 들깨시래기된장국 숯불제육볶음 6.10.12.13 돼지고기메추리알장조림 1.5.6.16 건새우애호박전 5.6.9 배추김치 9	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10 바베류장각구이 6.12.13.15 로제떡볶이 1.2.5.6.10.15.16 브로콜리&표고버섯초회 배추김치 9 해가득사과주스 13
			에너지/단백질/칼슘/철 899.0/35.7/253.9/8.8	에너지/단백질/칼슘/철 779.0/37.2/522.3/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 876.6/38.4/230.6/2.7
석식			친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 데리야끼통살닭꼬치 5.6.12.15 어묵볶음 1.5.6 참나물무침 깍두기 9 설레임 1.2.5	친환경현미밥 목은지등뼈탕 9.10 리얼직화너비아니&파채무 침 5.6.10.15.16.18 쌈먹는행 1.2.5.6.10.15.16 어린새송이버섯볶음 총각김치 9	치즈김치볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18 닭갈비국수 6.9.15 퐁오징어스틱&김말이튀김 1.5.6.10.16.17 꼬들단무지무침 깍두기 9 오라매(애플) 13
			에너지/단백질/칼슘/철 871.0/30.3/289.5/7.0	에너지/단백질/칼슘/철 892.7/34.8/268.0/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 794.8/26.9/256.0/2.7
	8월 21일 (월)	8월 22일 (화)	8월 23일 (수)	8월 24일 (목)	8월 25일 (금)
조식	자장밥 5.6.10.13.16 손만두떡국 1.5.6.9.10.16.18 두부양념조림 5 가지무침 배추김치 9 얼라이브음료(망고) 13	김치&불고기유부초밥 5.9.16 배추김치 9 에그토르티야백모닝 1.2.5.6.13 크림스프 2.5.6.13.16 파인애플 하루요거트드링크(사과) 2	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9.16.18 우리콩두부동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 멘치가스&미트볼소스 1.5.6.8.9.10.12.13.16.17. 18 오징어살채볶음 17 배추김치 9	수제멕시코식치폴레브리토 1.2.5.6.15 우리밀아몬드파운드 1.2.5.6.14 오레오시리얼&우유 2.5 사과 쁘띠젤요거젤리(복숭아맛)	소시지야채볶음밥 1.2.5.6.10.15.16 어묵무국 1.5.6.9 매콤닭불구이 5.6.15 청경채무침 배추김치 9 유산균요구르트 2
	에너지/단백질/칼슘/철 760.6/27.6/249.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 783.3/25.2/289.3/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 738.7/31.2/287.6/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 879.9/21.8/410.5/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 878.1/32.6/249.0/3.1
중식	잔치국수 5.6.9 미니밥 맛초킹치킨 5.6.13.15 짬뽕소통포만두 1.5.6.8.9.10.12.15.16.17. 18 도라지오이무침 배추겉절이	친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 9.10 에비카츠&타르타르 1.5.6.10.13 소떡소떡 5.6.12.13 새우젓애호박볶음 9 불닭맛김 깍두기 9	해물볶음짜장 5.6.9.10.13.16.17 미니밥 두부유부장국 5.6.9.13 채식만두그라탕 1.2.5.6.10.12.13.16.18 배추김치 9 스틱단무지 과채주스 13	친환경기장밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.9.10.16.18 LA식돼지갈비찜 5.6.10.13.18 부추잡채 1.5.6.10 쌈먹는행 1.2.5.6.10.15.16 배추김치 9	친환경보리밥 김치콩나물국 5.9 보쌈&무알랭이 10 적상추&쌈장 어니언떡갈비&소스 5.6.10.13.15.16.18 감자채볶음 열무김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 881.9/44.0/265.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 827.0/26.6/299.1/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 792.9/37.1/205.8/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 879.1/37.1/302.1/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 832.7/38.2/247.7/3.7
석식	친환경흑미밥 소고기무국 5.16 꿀파배기코코넛통카츠 1.2.5.6.9.10 실곤약야채무침 5.13 김치전 1.6.9 깍두기 9	친환경기장밥 순두부짬뽕탕 5.6.9.10.13.17.18 마파두부 5.6.10.12.13.18 고추잡채&꽃빵 5.6.10.13.18 야채계란말이 1 배추김치 9	친환경현미밥 애호박두부된장국 5.9 닭볶음탕 15 그릴리직화후랑크 1.2.5.6.10.15.16 숙주미나리무침 배추김치 9	친환경보리밥 꽃게탕 5.8.9 코코넛순살돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18 큰치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16 부추무침 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 872.2/31.1/228.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 855.8/42.4/284.9/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 868.7/43.7/281.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 868.0/28.4/270.7/3.1	

	8월 28일 (월)	8월 29일 (화)	8월 30일 (수)	8월 31일 (목)	
조식	친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.10.13.15.16 치킨텐더&맵달치즈소스 1.5.6.10.12.13.15.16.18 굴비구이 매콤콩나물무침 5 깍두기 9	누룽지 배추김치 9 돈카츠샌드 1.2.5.6.10.12.13.18 군고구마 콩푸로스트&우유 2 레드자용에이드	친환경차조밥 순두부찌개 5.9.10.18 오리훈제숙주볶음 한입돈까스 1.5.6.10.12.13.18 참나물무침 배추김치 9	불고기사각피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16 포테이토크림스프 2.5.6.16.18 로제파스타(미니) 1.5.6.10.12.13 황도샐러드 11 오이피클 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 820.9/39.8/254.9/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 981.9/24.6/251.0/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 828.3/36.4/243.7/8.4	에너지/단백질/칼슘/철 843.5/32.8/252.4/2.3	
중식	친환경보리밥 들깨감자옹심이국 17 묵은지닭볶음탕 9.15 고구마치즈고로케 1.2.5.6.10.12 도라지볶음 총각김치 9	친환경흑미밥 닭곰탕 15 어니언함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 연두부&양념장 5 매콤콩나물무침 5 배추김치 9	짜장덮밥 5.6.10.13.16 해물계란탕 1.5.6.8.9.16.17.18 수제탕수육&소스 5.6.10 단무지부추무침 배추김치 9 쥬시콜(자두맛)	친환경귀리밥 종합어묵국 1.5.6 돈육고추장불고기 10 상추&쌈장 새우살애호박전 1.6.9.13 근대나물무침 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 861.6/41.4/256.0/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 843.8/40.9/252.6/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 847.1/39.4/248.4/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 837.7/40.4/240.2/3.8	
석식	쌀국수 5.6.15.16.18 미니밥&파래김자반 5 새우짜조를 1.2.5.6.9.12.13 망고샐러드 2 오이무침 배추김치 9	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9 족발 10 상추&쌈장 집만두고기부추 1.5.6.10.16.18 깻잎간장절임 5.6 배추김치 9	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5 아욱된장국 오징어야채볶음 17 스팸구이 1.2.5.6.10.13.15.16 옛날잡채 10 배추김치 9	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8 지파이&명란마요 1.2.5.6.12.15 건강비엔나케찹조림 2.5.6.10.12.15.16 가지무침 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 820.0/28.2/278.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 839.3/37.9/255.3/9.2	에너지/단백질/칼슘/철 867.9/39.1/251.9/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 836.0/40.7/247.7/2.9	

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 8.땅콩 8.대두 8.밀 8.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토  
13.아황산류 18.호두 18.닭고기 18.쇠고기 18.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 • 다량어/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

2023. 08. 01.

덕 암 고 등 학 교 장