

## 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 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화학물질이 있습니다.



## 여름철 주의해야 할 식중독!



황색포도상구균



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 칼·도마는 따로

세척·소독하기



조리기구, 식재료는 깨끗이 냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

보관온도 지키기



[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

## 손씻기 365

### 비누로 손씻기!!

당신이 할 수 있는 가장 쉽고,  
효과적인 감염병 예방법입니다.



군산시청  
질병관리본부  
군산시보건소

# 6월 학교급식 식단 안내

## 알레르기 유발식품 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 등의 알레르기 유발 식품은 메뉴 옆에 번호로 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월요일 6/2	화요일 6/3	수요일 6/4	목요일 6/5 ★저탄소밥상★	금요일 6/6
친환경보리밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 돼지불고기 (5.6.10.13.18) 잡쌀콩견과류멸치볶음 (5.9) 숙주미나리나물 배추김치 (9) 쿠앤크아이스크림(생일) (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 669.3/31.4/238.7/3.1	 대통령선거	친환경흑미밥 한우육개장 (1.5.6.16) 근대된장무침 (5.6) 순살간장찜닭 (5.6.13.15) 스틱피쉬커를릿 (1.5.6) 배추김치 (9) 친환경방울토마토 (12) *에너지/단백질/칼슘/철 698.4/34.2/175.7/3.9	친환경흑미밥 통가락무침 (5.6.13) 어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 소이장조림 (1.5.6.13) 채식만두그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 맛김치 (9) 트로피칼쥬스 (11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 662.4/25.4/316.3/5.4	 현충일
6/9	6/10	6/11 수다날 ♣	6/12	6/13
친환경홍미밥 해물꽃게탕 (5.6.8.9.17) 명엽채조림 (5.6.13) 머위대들깨무침 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치 (9) 에그타르트 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 699.1/28.5/225.3/3.4	친환경보리밥 메밀소바장국 (3.5.6.13) 돼지등갈비바베규조림 (5.6.10.12.13) 민물새우시래기조림 (5.6.9) 우렁이묵볶음 (1.5.6) 배추김치 (9) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 703.4/29.8/403.8/3.8	짜장밥 (2.5.6.10.13.16) 콩나물국 (5.6) 단무지 닭살유리 (1.5.6.12.15) 맛김치 (9) 순수요구르트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 703.3/33.5/284.3/2.9	친환경현미밥 아욱된장국 (5.6) 매콤계란장조림 (1.5.6.13) 가지나물 돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치 (9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 702.1/34.2/203.6/3.2	친환경보리밥 소고기무국 (5.6.16) 청경채나물 닭갈비 (5.6.13.15) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.15.16) 총각김치 (9) 친환경참외 *에너지/단백질/칼슘/철 702.7/34.5/200.7/3.5
6/16	6/17	6/18 수다날 ♣	6/19	6/20
친환경보리밥 오징어찌개 (5.6.9.13.17) LA돼지갈비찜 (5.6.10.13) 콩나물무침 (5) 계란뽕백전 (1.2.5.6.10.15.16) 초코쿠키 (1.2.5.6) 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 704.4/34.1/136.3/2.7	친환경통밀밥 (6) 순한마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 비름나물 야채튀김&케첩 (1.5.6.12.18) 도시락김 배추김치 (9) *에너지/단백질/칼슘/철 694.8/32.4/223.0/4.9	콩나물밥&간장양념장 (5.6.13.16) 계란유부국 (1.5.6) 더블치즈스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 무생채 (9) 골드키위쥬스 (13) 김부각 (5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 694.7/23.8/208.8/3.4	친환경흑미밥 돼지등뼈 감자탕 (5.6.9.10) 메추리알부들어묵조림 (1.5.6) 브로콜리&초장 (5.6.13) 순살후라이드치킨 (5.6.13.15) 총각김치 (9) 친환경방울토마토 (12) *에너지/단백질/칼슘/철 700.8/34.7/186.2/4.1	친환경보리밥 호박새우젓국 (5.6.9) 참나물무침 (5.6) 떡볶이&김말이 (1.5.6.16) 돈육파프리카볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치 (9) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 699.3/25.9/148.7/8.2
6/23	6/24	6/25 ★저탄소밥상★	6/26	6/27
친환경현미밥 청국장찌개 (5.6.9.16) 도토리묵&양념장 (5.6) 오리주물럭 (5.6.13) 사각어묵볶음 (1.5.6) 배추김치 (9) 나폴리조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 709.1/28.2/220.1/3.4	친환경보리밥 비빔만두 (1.5.6.13) 호박잎된장국 (5.6) 돼지고기김치불고기 (5.6.9.10.13.18) 순살삼치데리야끼구이 (5.6.13) 배추김치 (9) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 702.5/36.9/243.8/3.3	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 북어미역국 (5.6) 상추숙갇절이 (5.6) 생선까스&카사바칩 (1.5.6) 깍두기 (9) 상큼자두쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 677.1/30.3/238.3/4.2	친환경흑미밥 해물순두부찌개 (1.5.6.10.17) 오이고추된장무침 (5.6) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 잡쌀귀바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치 (9) 유기농요구르트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 700.6/29.3/171.4/5.1	놀이밥스쿨2

## 학교급식 관련 안내

※영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/dyanam/M01/>→알림마당→식생활관→급식게시판  
※학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

## 학교급식 식재료 원산지 안내

쌀/밥, 누룽지, 죽	국내산/국내산	콩/두부류, 콩비지, 콩국수	국내산/국내산	오징어/가공품/어육가공품	국내산/페루/수입산
쇠고기/가공품	국내산(한우)/국내산	배추김치/배추, 고춧가루	국내산/국내산	낙지, 주꾸미, 명태	중국/베트남/러시아
돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어, 갈치, 참조기	국내산/국내산	넙치, 참돔, 뽕장어, 조피볼락	사용 시 별도 표기
닭·오리고기/가공품	국내산/국내산	꽃게, 미꾸라지	국내산/국내산	*의무표시 대상외 다빈도 수산물(미역, 감, 멸치, 천일염: 국내산)	