



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



설사



발수



복통



구토



근육통



두통



발열

★식중독 예방 요령



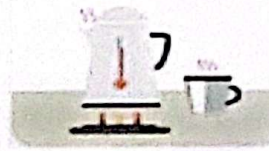
흐르는 물에
20초 이상 손 씻기



채소, 과일은
씻은 후 섭취



충분히 익혀 먹기



물은 끓여 마시기

★ 식중독 예방을 위한 안전 수칙

- 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않습니다.
- 뜨거운 음식은 뜨거울때, 찬 음식은 잘대 먹습니다.
- 채소, 육류, 생선이나 패류를 날것으로 섭취하지 않고, 과일은 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 설탕4, 소금1 숟가락을 타서 마신다.



③ 이온 음제도 효과적이다.

④ 지사제나 항구토제를 함부로 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.

자료출처 : 식품의약품 안전처

7월 식단 계획표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	7/1	7/2	7/3	7/4
	흑미밥 닭고기미역국 (초)(5.6.9.15) 돈육마파두부 (5.6.10.12.13.18) 갯잎볶음(5.6) 비엔나소시지케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(완)(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/32.2/188.2/3.2	잡곡밥1(5) 사골국/소면(5.6.16) 아몬드잔멸치볶음 (4.5.13) 도토리묵/양념장 1(5.6.13) 두부돈육부침/파채무침 (1.5.6.10.13.15.18) 총각김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.4/21.9/135.4/2.8	발아현미밥 어묵김치국(1.5.6.9) 고구마줄기된장지짐 1(5.6) 오리돈육불고기 (5.6.10.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)) 열무김치(완)(9) 수박1 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.7/32.4/236.3/3.7	수수밥 들깨수제비국(5.6.9) 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13) 김가루실파무침2(5.6.13) 오색어묵볶음 (1.5.6.13.18) 보쌈김치1(9) 콘치즈(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.2/40.3/315.5/4.3
7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
율무밥 아욱다슬기수제비국 1(5.6) 단호박순살닭볶음 (5.6.13.15) 고구마줄기햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 삼치카레구이 1(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 요구르트(유기농)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.7/32.0/207.3/2.1	차조밥1 김치콩나물국(5.9) 돈육자장볶음 (5.6.10.13.16) 애호박새우부침(건새우)(1.5.6.9.13) 총각김치(완)(9) 두부샐러드(1.5.6.12.13) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/29.1/179.5/2.7	소불고기덮밥(5.6.13.16) 얼큰두부된장국1(5.6.9) 꼬들오이지무침 배추김치(완)(9) 채식만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/30.3/151.1/4.2	흑미밥 황태미역국(5.6.9) 무말랭이무침 비빔막국수(3.5.6.13) 김부각1(5.6) 통삼겹살구이/상추쌈 (5.6.10.13.15) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.5/24.4/130.9/2.7	발아현미밥 돈육순두부찌개(5.10.13) 도토리묵오이냉채 (5.6.9.13.16) 감자볶음(5) 한입돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 거봉포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/11.7/60.5/1.7
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
잡곡밥1(5) 근대된장국(5.6.9) 크래미계란찜(1.5.6.8) 콩나물무침(5) 돈육새송이버섯불고기 (5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 찐옥수수(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/37.3/201.3/4.2	수수밥 오징어무국1(5.9.17) 순살닭고기김치볶음 (5.6.9.13.15) 진미채조림(5.6.13.17) 버섯전1(1.5.6) 열무김치(완)(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.6/37.7/207.9/2.7	자장면(5.6.10.13.16) 작은밥(5) 실파계란국(1.9) 심콩하트단무지 배추김치(완)(9) 피자치즈볼/스마일감자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.6/35.6/326.4/3.2	잡곡밥1(5) 사골순대국 (2.5.6.9.10.13.16.18) 메추리알곤약장조림 (1.5.6.13) 양파부추무침(5.6.13) 떡새우완자전 (1.2.5.6.9.18) 깍두기(완)(9) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/27.2/170.0/4.7	강황밥 닭다리삼계탕(9.15) 갈치감자조림 (초)(5.6.13.18) 두부양념구이1(5.6.13) 총각김치(완)(9) 청포도(사인머스켓) 오이쌈장무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/42.0/190.8/4.2
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
옥수수밥 돈육김치찌개(5.9.10.13) 떡갈비감자조림 (5.6.10.13.15.16.18) 고구마줄기된장지짐 1(5.6) 낙지치즈떡볶음 (2.5.6.13) 배추김치(완), 자율배식 (9) 백김치(완)(9) 수박1 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.1/32.1/239.8/4.2	흑미밥 해물짬뽕국 1(5.6.9.13.17.18) 참치무조림(5.6.13.18) 콩나물무침1(5) 치킨가스/유자소스 (1.2.5.6.15.18) 배추김치(완)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.2/28.6/146.2/4.0	발아현미밥 부대찌개/라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 도라지오징어포무침 1(5.6.13.17) 수제떡갈비/스테이크소스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 총각김치(완)(9) 단호박튀김(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.8/36.4/286.5/3.7	귀리밥1 건새우미역국(9) 두부팽이버섯조림 (5.6.13) 시금치나물 훈제오리묵은지볶음 (5.6.9.13) 배추김치(완)(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.3/24.2/224.0/2.9	발아현미밥 계란떡국1(1.5.6) 고등어무조림(5.6.7) 상추부추겉절이1(5.6.13) 돈육등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(완)(9) 아이스크림(젤라또)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/22.0/189.9/7.2

8월 식단 계획표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
발아현미밥 건홍합미역국 (초)(5.6.9.18) 콩나물깨소금무침(5) 돈육오징어볶음 (5.6.10.13.17) 연어가스/타르타르소스 (1.2.5.6.13) 배추김치(완)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.8/35.4/220.2/3.8	수수밥 닭우국(9.15) 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13) 참나물간장소스무침 (5.6.13) 순살아귀엿장조림 (1.5.6.12.13) 배추김치(완)(9) 사과(아오리)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.9/40.9/137.7/3.1	닭고기마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 새우튀김/소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(완)(9) 오이부추무침(5.6.13) 요거암암(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.9/24.1/251.8/2.5	기장밥 감자수제비국(5.6.9.17) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) 보쌈김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/31.6/173.6/3.7	잡곡밥(5) 등뼈감자탕 (초)(5.10.13) 시금치나물 오리주물럭(5.6.13) 갈치구이(5.6) 깍두기(완)(9) 모듬과일(샤인머스켓/방울토마토)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/45.7/185.7/5.0
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
차조밥1 콩나물국(5.9) 돈육김치찜(5.6.9.10.13) 도라지오이무침(5.6.13) 청파래오징어까스/스위트 칠리소스 (1.5.6.12.13.17.18) 백김치(완)(9) 젤리보 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.1/38.5/218.1/2.7	흑미밥 닭개장(13.15) 베이컨감자볶음(5.10) 수제떡갈비/파채양파무침 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/34.1/138.4/3.0	삼겹살김치볶음밥 (5.6.9.10) 아채아삭피클 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(완)(9) 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) 마시는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.7/24.8/200.2/2.2	율무밥 시래기들깨국(5.6.9) 고등어무조림(5.6.7) 떡돼지갈비찜 (5.6.10.13) 숙갓두부나물(5) 배추김치(완)(9) 수박1 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.3/35.1/260.2/4.2	잡곡밥(5) 호박익힌장국(5.6.9) 가지나물(5.6) 닭갈비(2.5.6.13.15) 미니해물파전 (1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(완)(9) 식물성요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/27.7/224.1/3.0

◇ 알레르기정보 - 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) 19.잣
 ⇒ **식단의 알레르기 식품 정보 외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.**
 ⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : 학교 홈페이지 -> 금양교육 -> 식생활소식 -> 게시판

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

◇ 급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀: 전북친환경쌀 누룽지: 국내산(엿쌀) 떡: 국내산(엿쌀)	잡곡: 국내산 떡: 국내산	배추김치/배추, 고춧가루, 마늘: 국내산 총각김치, 열무김치, 깍두기, 갓김치 등: 국 내산	낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산)	전복/가공품: 국내산/
콩/두부, 청국장, 콩비지: 국내산/ 국 내산		고등어, 삼치, 조기/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산, 수입 산(페루산, 칠레산)	꽃게/가공품: 국내산/
쇠고기/가공품: 한우/국내산		오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/ 국내산	갈치/가공품: 국내산/
돼지고기/가공품: 국내산/국내산		달걀/가공품: 국산, 무항생제위생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품 :수입(베트남산/ 수입산
닭고기/가공품: 국내산/국내산		동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산, 연 양산	뱅장어(장어)/가공품:국내산/국내산	어육해물가공품(어묵, 연육 등): 수입산