

여름철 식중독 예방

손씻기 집중분서

■ 손에 있는 병균을 아시나요?

질병의 원인인 세균, 바이러스는 70% 이상이 **우리의 손**을 통해 입과 코로 감염!! (손 씻기 = 나의 건강)

■ 손을 깨끗하게 씻어야 하는 이유는?

한 마리의 세균이 10분에 한 번씩 분열할 경우 20분 후에는 네 마리, 두 시간 후에는 4,096마리, 세 시간 후에는 206,000마리 그리고 네 시간 후에는 16,000,000마리라는 엄청난 숫자로 늘어납니다. 게다가 깨끗해 보이는 보통 사람의 손에도 한 쪽에만 6만 마리 정도의 세균이 붙어 있기 때문에 장시간 손을 씻지 않았을 때 그 숫자는 상상을 초월합니다.

사람의 몸은 세균의 대해 어느 정도의 저항성을 가지고 있기 때문에 손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 하더라도 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있는 것입니다.

■ 손을 통하여 옮겨지는 질병은?

1. 설사, 장염, 이질 등의 소화기 질병에 걸리기 쉽습니다.
2. 기생충질환 -회충, 요충, 편충, 십이지장충의 원인이 됩니다.
3. 소화기질환 - 식중독, 콜레라, 장티푸스, 간염 등에 걸리기 쉽습니다.

■ 손은 언제 씻어야 할까요?

1. 밖에서 돌아왔을 때
2. 공부를 하거나 청소를 한 후
3. 음식을 먹기 전
4. 화장실 사용 후, 핸드폰 만진 후
5. 애완동물과 놀고 난 후
6. 코를 킂 후, 기침한 후, 재치기한 후

■ 식중독 예방을 위해서는...

- ▶ 하교길에 길거리 음식을 사먹지 않도록 하고 차가운 얼음과자를 많이 먹지 않습니다.
- ▶ 가급적 음식은 익혀서 먹고 생으로 먹는 과일 등은 신선도를 꼭 확인하고 먹습니다.
- ▶ 식사 전이나 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.
- ▶ 물은 반드시 끓인 후 식혀서 먹습니다

영양표시 활용하는 법

영양표시는 비만, 고혈압, 고지혈증 등 만성질환과 관련된 영양성분들에 대한 정보를 제공하고 있어 영양표시만 꼼꼼히 확인해도 건강한 식생활에 도움을 줄 수 있습니다. 영양표시를 쉽게 읽는 방법은 다음과 같습니다.



영양표시는 식품에 열량, 당류, 나트륨 등의 영양소가 얼마만큼 들어있는지 함량을 표시한 것을 말합니다.

1 회 제공량, 총 제공량

이 제품은 총 2회로 섭취하도록 제공되었으며 한 번에 먹기에 적당한 양 (1회 제공량)은 80g(1개)입니다.

영양 성분		
	1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치
열량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

*%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

2 열량

1회 제공량(80g) 만큼 먹었을 경우 섭취한 열량은 285kcal

3 %영양소 기준치

1회 제공량 만큼 먹었을 때 하루 필요한 단백질의 8%를 섭취!

1 먼저, 자신이 먹는 식품의 양을 쉽게 계산할 수 있도록 '1회 제공량' 과 '총 제공량' 을 확인합니다.

1회 제공량을 기준으로 영양성분이 표시되어 있으므로, 총 제공량은 얼마큼인지, 자신은 몇 회의 제공량을 먹는지 확인하는 것이 중요합니다.

2 체중 관리를 위하여 열량 표시를 확인합니다.

'1회 제공량' 열량에 자신이 섭취한 '1회 제공량' 횟수를 곱하여 총 섭취 열량을 알 수 있습니다.

예) 160g을 섭취했을 경우

$$80g(285kcal) \times 2 = 160g(570kcal)$$

총 570kcal를 섭취했습니다.

3 하루에 필요한 영양소 대비 어느 정도를 섭취하는지를 알 수 있도록 '%영양소기준치' 를 확인합니다.

'%영양소기준치'도 '1회 제공량'을 기준으로 표시되어 있습니다.

※ %영양소기준치: 영양소의 하루 필요량 대비 식품 1회 제공량당 영양소의 양

예) 160g을 섭취했을 경우

$$80g(18\%) \times 2 = 160g(36\%)$$

총 36%의 지방을 섭취했음을 알 수 있습니다.



비만, 과체중이 걱정되는 경우 열량과 당함량을, 혈압이 걱정되는 경우 나트륨 함량과 '%영양소기준치'를, 심혈관질환이 걱정되는 경우 트랜스지방함량과 포화지방·콜레스테롤의 '%영양소기준치'를 확인합니다.

〈 9월 학교급식 식단 안내장 〉

9/3 Mon	9/4 Tue	9/5 Wed	9/6 Thu	9/7 Fri
통밀쌀밥⑥ 순두부버섯들깨탕⑤⑨⑬ 한우불고기⑤⑥⑧⑨⑬⑯ 채소/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 연근칩①⑤⑥	차수수밥 닭고기미역국⑮ 삼치데리야끼⑤⑥⑬⑯ 무생채⑨⑬ 쫄면무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	검정쌀밥 감자국①⑨⑬ 떡갈비①⑤⑥⑨⑬⑯⑰⑱ 콩나물볶음⑤ 배추김치⑨⑬ 생크림단팥모닝빵①②⑤⑥⑬	현미밥 모듬햄찌개②⑤⑥⑨⑬⑯ 계란장조림①⑤⑥⑨⑬ 도토리묵숙갓무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 회오리감자튀김⑤⑬	자장밥①②⑤⑥⑨⑬⑯ 유부계란국①⑤⑬ 단무지⑬ 배추김치⑨⑬ 오징어링튀김①②⑤⑥⑰
에너지 단백질 칼슘 철분 606.8 25.9 303.4 4.5	에너지 단백질 칼슘 철분 645.2 24.8 133.7 3.1	에너지 단백질 칼슘 철분 665.4 25.4 154 6.9	에너지 단백질 칼슘 철분 641.9 32.9 256.8 3.6	에너지 단백질 칼슘 철분 643.6 24.7 155.7 2.9
9/10 Mon	9/11 Tue	9/12 Wed	9/13 Thu	9/14 Fri
보리밥 두부된장국⑤⑥⑬ 쇠고기장조림①⑤⑬⑯ 숙주삼색나물 치즈떡볶이①②⑤⑥⑨⑬⑯ 배추김치⑨⑬	통밀쌀밥⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑬⑯ 삼치견과구이④⑤⑥⑬⑯ 오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 블루베리요거트②	홍합쌀밥 시래기국⑤⑥⑬ 포크카들랏①②⑤⑥⑩⑬⑯ 생깻잎무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 단호박죽⑬	검정쌀밥 복어채감자국①⑨⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 잡채①⑤⑥⑧⑬⑯ 배추김치⑨⑬ 친환경머루포도	(국 없는 날) 닭가슴살비빔밥⑤⑥⑬⑯ 누룽지 배추김치⑨⑬ 과일샐러드①②⑤⑬ 콘치즈①②⑤⑥⑬
에너지 단백질 칼슘 철분 598 31.2 348.2 5.8	에너지 단백질 칼슘 철분 639.4 35.3 215.3 3.9	에너지 단백질 칼슘 철분 625.6 29.2 154.3 3.7	에너지 단백질 칼슘 철분 623.4 34.4 148.8 4.9	에너지 단백질 칼슘 철분 627 22.4 134.8 3
9/17 Mon	9/18 Tue	9/19 Wed	9/20 Thu	9/21 Fri
통밀쌀밥⑥ 건새우아욱국⑤⑥⑨⑬ 닭볶음⑤⑥⑨⑬⑯ 부추무침⑥ 배추김치⑨⑬ 타코야끼①⑤⑥⑨⑬⑰	보리밥 콩나물김치국⑤⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 애호박찜⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 스파게티①②⑤⑥⑨⑬⑯⑰	홍합쌀밥 사골물만두국①⑤⑥⑩⑬ 갈치조림⑤⑥⑨⑬ 상추부추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 프렌치토스트①②⑤⑥⑬	검정쌀밥 버섯된장국⑤⑥⑨⑬ 오향장육②⑤⑥⑩⑬⑯ 채소/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 황도복숭아⑤⑪⑬	카레밥 ②⑤⑥⑬⑯ 맑은콩나물국⑤⑬ 돼지고기감정①②⑤⑥⑩⑬⑯ 오이소박이⑬ 배추김치⑨⑬ 요구르트②
에너지 단백질 칼슘 철분 574.3 35.6 317.7 4.6	에너지 단백질 칼슘 철분 629.9 36.2 285.5 4.3	에너지 단백질 칼슘 철분 693.6 29 138.3 4.2	에너지 단백질 칼슘 철분 607.2 35.8 269.1 4.5	에너지 단백질 칼슘 철분 694.2 30.7 130.1 4.6
9/24 Mon	9/25 Tue	9/26 Wed	9/27 Thu	9/28 Fri
 			홍합쌀밥 오징어무국⑤⑥⑨⑬⑯ 온두부김치볶음⑤⑥⑨⑬⑯ 계란말이①⑬ 배추김치⑨⑬ 자색고구마죽⑬	김치볶음밥①②⑤⑥⑨⑬⑯ 유부계란국①⑤⑬ 김부각⑤ 깍두기⑨⑬ 군만두①②⑤⑥⑩⑬
			에너지 단백질 칼슘 철분 659.8 37.9 405.3 4.7	에너지 단백질 칼슘 철분 629.2 33.5 215.2 5.3

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://geumgu.kr>→소식마당→급식소식→급식게시판

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)



버려지는 음식물,
그 안에 경제와 환경이 있습니다