



여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

<식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 건어물(멸치, 다시마)을 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.



5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75°C, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

알레르기 표시

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산
- * 콩(두부류,콩국수,콩비지) : 국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기 : 국내산
- * 쇠고기 : 국내산 한우
- * 고등어,꽃게,오징어,참조기,미꾸라지 : 국내산
- * 아귀 : 중국산* 갈치 : 세네갈산
- * 오징어가공품 : 칠레,페루,중국
- * 낙지,주꾸미: 베트남,중국
- * 명태 : 러시아산 * 다랑어가공품: 원양산

- 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.아황산염
- 14.호두 15.닭 16.쇠고기
- 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣

건강한 재료만
담았습니다.





7~8월 학교급식 식단 안내



7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
가장밥 닭가슴살미역국(2.6.15.18) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 고사리나물 배추김치(9) 딸기도넛(1.2.5.6) 야쿠르트65(2) *에너지/단백질/칼슘/철 836.7/155.0/139.2/2.8	귀리밥 한우국밥(1.16) 매운메추리알조림(1.5.6.13) 호박양파조림(9) 싸먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 참쌀떡(6) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 740.8/22.6/110.4/3.4	작은밥 볶음짜장면(2.5.6.10.13.16.17) 북어계란국(1) 온두부(5) 콩나물무침(5) 껌바로우흑초탕수육(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 아이스바(1.2.5) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 818.0/29.3/170.6/7.9	찰현미밥 콩나물국(5.9) 닭봉조림(1.2.5.6.13.15) 스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) 배추김치(9) 짜요짜요(2) 모듬야채피클 *에너지/단백질/칼슘/철 847.5/32.0/271.0/2.7	참치마요작은밥(1.5.6.9.13.16.18) 김치감자국(5.9) 궁채장아찌 데니쉬핫도그(1.2.5.6.12.13) 비타500(13) 양배추샐러드(1.5.12) *에너지/단백질/칼슘/철 890.9/18.7/170.3/8.8
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
찰보리밥 사골순대국*(2.5.6.9.10.13.16) 닭매운찜(5.6.13.15) 상추깨송이무침(5.6) 깍두기(9) 치즈스틱(1.2.5.6.12) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 858.4/34.8/290.0/5.6	옥수수밥 쌀국수(5.6.15.16.18) 두부조림(5.10) 수비드연어-맹달(5) 시금치무침 파스츰리돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 781.5/26.4/134.1/3.3	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 순두부계란국(1.5) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) 하트만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 816.0/32.3/143.9/2.6	찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 비엔나미트볼볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 연근땅콩조림(4.5.6.13) 계란생갯잎전(1.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 생크림크로칸슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 828.9/27.6/135.3/3.4	울무밥 호박요된장국(5.6) 무말랭이무침-o 비빔국수(5.6.9.12.13) 삼겹오븐구이(5.6.10) 배추김치(9) 수박 명이절임 상추갯잎쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 823.6/31.8/199.5/4.1
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
녹미밥 육개장-(1.13.16) 도라지오이무침(5.6.13) 콜슬로우샐러드(1.5.13) 치킨오븐구이(15) 배추김치(9) 구운김 복숭아(11) *에너지/단백질/칼슘/철 811.8/39.5/169.9/3.8	흑미밥 물떡어묵탕(1.5.6) 상추겉절이(5.6) 가지두반장볶음(5.6.12.13.18) 매콤쭈장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 넛츠바삭불(5.6) 비피더스요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 810.1/32.2/227.4/4.3	날치알김치볶음밥(1.9) 오이깍두기 백김치(9.13) 냉매밀국수(소바)(3.6) 모듬과일(12) 타코야끼3/가쓰오부시(1.2.5.6.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 844.7/22.4/171.5/4.5	혼합잡곡밥(5) 갈낙탕-(1.16) 도토리묵무침(5.6) 온두부/볶음김치(5.9) 김치만두(1.2.5.6.10.12.16.18) 김부각(5.6) 짬뽕만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 764.9/27.5/141.1/4.4	
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
		비빔밥-(1.2.5.6.10) 맑은콩나물국(5) 배추김치(9) 우생채(9) 팔라만시주스 닭꼬치구이(1.2.5.6.12.13.15) *에너지/단백질/칼슘/철 757.1/33.7/181.2/11.1	혼합잡곡밥(5) 대만식탄탄면(1.2.4.5.6.10) 오이지무침(13) 건파래볶음 ㅋㅋ까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 캠벨도 *에너지/단백질/칼슘/철 858.9/32.0/116.4/2.6	찰보리밥 닭곰탕(15) 묵국수(5.6.9.16) 취나물무침 돼지불고기*(5.6.10.13) 배추김치(9) 고구마맛탕(13) 야채스틱(오이/당근)(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 833.8/41.1/131.4/4.1
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
발아현미밥 아욱된장국(5.6.9) 고추장감자조림(5.6) 편육/오이초무침(5.6.9.10.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 뽀로로요구르트80(2) 상추갯잎쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 709.3/35.3/240.6/4.1	찰보리밥 육개장-(1.13.16) 브로콜리새송이볶음(5.6.13.18) 허브치킨참스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 메이플파칸파이(1.2.5.6.14) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 805.8/27.2/168.7/4.7	볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치감자국(5.9) 콩나물무침(5) 누들떡볶이(1.5.6.13) 연보샤(1.2.5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 캐슬쥬스 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 733.0/24.0/137.4/2.7	찰보리밥 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 감자조림(5.6.13) 소고기육전/야채무침(1.2.5.6.13.16) 배추김치(9) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 767.0/27.8/110.5/3.9	찰수수밥 순두부들깨국(5.6.9.18) 오향장육/오이초무침(5.6.9.10.13.18) 계란찜(1.5.6.8.9) 비빔국수(5.6.9.12.13) 배추김치(9) 복숭아(11) 명이절임 *에너지/단백질/칼슘/철 768.8/39.7/208.9/4.5