

< 교 훈 >

새로운 생각 · 더 나은 꿈 · 나누는 삶

가정통신문

김제여자고등학교

☎ 544-2512

7월 급식소식-식중독 예방

식중독 예방법

★ 식중독이란?

음식물에 식중독균이 부착해서 증식하거나 유해, 유독한 화학 물질을 함유하고 있거나 혹은 용기, 포장 등을 통해서 유해, 유독 물질이 들어 있는 음식을 섭취하여 발생하는 건강장해를 말합니다.

★ 식중독을 예방하려면?

1. 식품의 구입은?

- 식육, 어패류 등의 식품은 신선한 것으로 구입
- 유통기한을 확인
- 고기와 생선은 육즙이 새지 않도록 비닐봉지에 개별포장
- 냉장, 냉동보관 할 것은 마지막에 구입

2. 가정에서의 보존은?

- 지하수를 이용하는 가정에서 수질에 각별히 신경

3. 조리 준비는?

- 손을 잘 씻기
- 식육 및 어패류의 즙액이 과일이나 야채 등 날 것으로 먹는 음식물과 조리가 끝난 식품에 묻지 않도록 하기
- 생고기나 생선을 자른 칼과 도마를 씻지 않은 채로 과일이나 야채 등 생것으로 먹는 음식물과 조리가 끝난 식품을 자르지 않도록 하기
- 칼과 도마의 세척은 세제를 사용후 뜨거운 물로 씻기
- 냉동식품은 음식물을 조리대에 방치한 채로 해동시키지 말고 냉장고 내에서 전자렌지를 사용합니다. 그 이유는 실온에서 해동하면 식중독균이 증식할 수 있기 때문

4. 조리는?

- 가열하여 조리하는 식품은 충분히 가열
- 식품 중심부의 온도가 75도이상, 1분 이상 가열

5. 식사는?

- 식사 전, 더러운 것을 만진 후에는 손 씻기
- 깨끗한 손으로, 깨끗한 기구를 사용하여 깨끗한 그릇에 담기

6. 남은 음식은?

- 빨리 식도록 얇은 용기에 나눠서 보관
- 너무 오래되었거나 의심이 되는 음식은 버리기
- 남은 식품을 데울 때에도 75℃ 이상에서 충분히 가열

장출혈성 대장균과 예방요령

장출혈성대장균은 대표적인 병원성대장균의 일종으로 균에 오염된 식품을 섭취한 후 복통, 미열, 구역질, 구토, 출혈성대장염, 용혈성 요독증후군 또는 혈전성 혈소판 감소증을 일으킵니다.

1. 신선채소류

① 세척방법

(먹는물에 5분간 담근 후 흐르는 물에 2~3회 세척)

- 싱크대는 채소류, 어패류, 육류를 구분하여 작업
- 한개의 싱크대를 사용하는 경우 신선채소를 가장 먼저 세척



[어패류를 씻은 싱크대를 소독 않고 채소 세척]



[여러 식재료를 세척하는 경우]

② 데치기방법

(무침용 채소, 74℃ 이상에서 1분 이상 데치기)



[가열 → 온도계 소독 → 중심 탐침 → 온도 확인]

2. 육류 및 가공품

① 교차오염

- 칼·도마는 용도별로 구분사용
- 한 개의 도마로 사용할 경우

채소류→세척→육류→세척→어류→세척→가금류
순으로 사용



② 가열·조리

- 육류의 중심부 온도가 74℃ 이상에서 1분 이상 되도록 충분히 가열·조리

2024. 7. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

7월 학교급식(중식) 안내

7/1 	7/2 	7/3 	7/4 	7/5 
차조밥 삼색옹심이미역국(5.6.9.17) 양배추샐러드/유자소스 (1.2.5.6) 호박버섯볶음 옛날통닭 (1.2.5.6.12.13.15) 불닭맛김 깍두기(9) 복숭아허니그린티(11) *에너지/단백질/칼슘/철 632.7/20.3/169.5/2.3	찰보리현미밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 두부조림(5.6) 오이소박이(6.13) 새우까스/소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 마카롱(오레오,초코) (1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 559.3/16.6/164.4/2.6	제육김치덮밥(5.6.9.10.13) 얼갈이된장국(5.6.9) 숙주나물무침 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 트로피컬주스(13) 허쉬초콜릿칩모찌쿠키 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 707.5/29.9/191.7/4.2	작은밥 짜장면(5.6.10.13.16.18) 계란파국(1.9) 교자만두찜 (1.5.6.10.15.16.18) 단무지 배추김치(9) 아침에주스(포도)(13) 촉촉한치즈케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 667.5/17.8/219.6/2.6	작은밥/김가루 국수장국(중면) (1.5.6.7.9.13.18) 김치무침(9.13) 단무지 닭꼬치/소스(5.6.12.13.15) 배추겉절이(6.9.13) 모구모구(복숭아)(11.13) 초코소라빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 609.1/16.7/183.8/4.8
7/8 	7/9 	7/10 	7/11 	7/12 
찰보리현미밥 콩나물국(5.9) 방울오징어간장조림 (5.6.13.17) 무말랭이무침 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 참미유애플(13) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 719.7/41.1/158.6/3.1	강황쌀밥 스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 순살닭감자조림(5.6.13.15) 토마토비타민유자청무침 (12.13) 탕수만두/소스(케첩) (1.5.6.10.11.12.13.16.18) 깍두기(9)/배추김치(9) 군고구마양갱 *에너지/단백질/칼슘/철 732.2/37.0/256.7/4.1	열무비빔밥/양념고추장 (5.6.9.13) 근대된장국(5.6.9) 무생채(자율)(9.13) 계란후라이(1) 메밀전병 (2.3.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 참쌀떡(6) 하동매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 707.0/25.4/317.3/4.6	작은밥 감자크림스프(2.5.6.13.16) 야채샐러드/오리엔탈 (5.6.12) 새송이버섯호박볶음 반달고구마돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 마늘빵(완제)(2.5.6) 배추김치(9)/자두에이드 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 701.8/12.6/89.7/2.6	흑미밥 순두부찌개(5.6.9.10) 도토리묵야채무침 (5.6.13) 어묵잡채(1.5.6.13.18) 소떡소떡/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 파김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 684.2/25.2/169.3/3.1
7/15 	7/16 	7/17 	7/18 	7/19 
작은밥 삼계탕(복채)(15) 갑오징어초무침 (5.6.13.17) 청포묵김무침(5.6) 육전(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 585.1/31.4/113.0/2.8	찰보리현미밥 마라탕 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 교자만두찜 (1.5.6.10.15.16.18) 치커리사과유자청무침(13) 찹쌀꿔바로우/소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 달콤약과마카롱(1.2.6) 폴리또청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 803.7/24.0/208.2/3.8	새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 계란파국(1.9) 하트한입단무지 참나물사과무침(5.6.13) 고구마함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 짜장소스 (5.6.10.13.16.18) 요구르트(엔요)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 648.4/20.4/164.7/2.0	귀리밥 콩나물김치국(5.9) 앵그리버드계란찜 (1.5.6.9.13) 부추양파무침(13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플/방울토마토(12) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 699.7/30.7/250.0/4.7	기장밥 아욱들깨된장국(5.6.9) 소고기간장불고기 (5.6.13.16) 양념깎잎장아찌 크랜베리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 블루베리요거트(1.2.5.6) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 758.5/37.2/272.6/5.2
7/22 	7/23 	<div>여름철 건강관리</div> <ul style="list-style-type: none">■ 식중독을 비롯해 이질, 장티푸스, 콜레라 등 수인성 전염병에 특히 조심해야 합니다.■ 음식을 익혀서 먹고 물은 반드시 끓여 먹어야 합니다.■ 고온에 오래 노출되면 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 부족해지면서 경련이나 실신을 할 수 있는데 이 경우 소금을 탄 냉수를 먹고 그늘에서 쉬면 됩니다.■ 무더위로 인한 열대야나 과로사를 막기 위해서는 충분한 영양상태를 유지하는 것이 중요합니다.■ 여름밤 더위를 참기 힘들 때는 너무 차지 않은 미지근한 물로 샤워를 하고 젖은 수건으로 대충 물기를 닦아 자연증발을 통해 체열을 식히는 것이 좋습니다.		
<div>[학생참여식단]</div> <div>차조밥 유부우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 하트한입단무지 새우튀김/머스터드소스 (1.5.6.9.13) 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 문경오미자주스(1.2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 749.8/33.0/295.3/2.2</div>		<div>여름방학식</div>		
<div>◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥,죽,누룽지):국내산 *콩(두부류,콩국수,콩비지): 국내산 *배추김치: 배추-국내산/고춧가루-국내산 *기타김치류: 국내산 *쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산*명태/가공품:러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품:세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산,외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/원양산 *참조기/가공품: 국내산 수입산/사용안함 ※양,넙치,조피볼락(우럭),미꾸라지,참돔,뽕장어,꽃게,아귀,주꾸미는 사용안함.</div>		<div>◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://ginjeygo.hs.kr/ -> 알레르기 -> 식생활관</div> <div>◇ 알레르기 정보 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣</div>		

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.