

식중독 예방요령

날씨가 더워지면서 세균 번식이 왕성해집니다. 특히 5월부터 7월까지 오염된 음식, 덜 익힌 음식의 섭취로 인하여 식중독 발생 건수가 가장 많은 달입니다. 손 씻기, 음식물 완전히 익혀서 먹기로 건강하게 생활합시다.

식중독이란?

유해 세균이나 곰팡이, 독성이 있는 자연식품, 화학물질이 포함된 음식물을 섭취한 후 발생하는 질병입니다. 일반적으로 구토, 복통, 설사, 발열 등의 증세가 나타납니다. 우리는 흔히 식중독을 여름에 발생하는 질병이라고 생각하지만, 실상 기온상승이 시작되는 4~5월에 급격히 증가하고 있습니다.

그럼, 식중독 예방법을 알아볼까요?

1. 식중독의 원인과 증상

▷ **살모넬라균** : 김밥, 알, 유제품 등이 원인 섭취 당일 복통, 설사, 발열, 구토 증세를 보입니다.

▷ **황색포도상구균** : 도시락, 곡류가공품 등이 원인 섭취 후 3시간 전후에 구토, 설사, 복통, 발열 증세를 보입니다.

▷ **장염비브리오균** : 생선회, 어패류, 초밥 등이 원인 섭취 후 10~18 시간내에 급성 위·장염, 복통, 설사, 구토 증세를 보입니다.

식중독은 음식물을 부적절한 온도에서 장시간 보관하거나 오염된 식품원료, 기구·용기 및 조리 기구를 사용하거나 개인의 비위생적인 습관이나 손 씻기 소홀 등 개인위생관리 부주의로 인해 발생하는 것으로 밝혀지고 있습니다.

2. 식중독의 예방

① 상온에서 장시간 보관된 도시락 등 음식물을 섭취해서는 안 됩니다.

② 음식물은 70℃ 이상으로 가열, 조리해야 하며 조리한 식품은 신속히 섭취하고 조리한 식품은 반드시 냉장 보관합니다.

③ 보관했던 조리식품은 재가열하여 섭취해야 하고 조리한 식품과 조리전의 날 식품이 접촉되면 조리된 식품이 오염될 수 있으므로 서로 섞이지 않게 합니다.

④ 무엇보다 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하는 것이 가장 중요합니다.

<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	보관온도 지키기 냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

달게 먹는 습관, 왜 고쳐야 할까요?



달게 먹는 습관은
건강에 나쁜 영향을 미칩니다.

한국영양학회의 '2010 한국인 영양섭취기준'에서 총 당류의 섭취기준을 '총 에너지 섭취의 10~20%'로 권장(2000kcal 기준, 50~100g)하고 있습니다.

* 총 당류란 식품 내에 존재하거나 조리·가공시 첨가되는
단당류, 이당류의 합을 말합니다.

[당 50g이 들어 있는 식품의 양]



당류 섭취 줄이기 어렵지 않아요



다음과 같은 실천 방법으로
당의 섭취를 줄일 수 있습니다.

✓ **갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마십니다.**

탄산음료 한 캔에는 20g 정도의 당이 들어있어,
오히려 갈증을 더 일으킵니다.



✓ **외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않습니다.**

외식 후 계산대 등에 놓여있는 사탕, 껌, 커피 등을 먹지 않습니다.



✓ **가공식품을 구매할 때에는 반드시 영양표시를 확인합니다.**

영양표시에는 1회 제공량에 포함되어 있는 당의 함량이 표시되어 있으므로,
가공식품을 구매할 때에는 영양표시를 비교하여 되도록이면 당의 함량이
적은 식품을 선택하도록 합니다.

7월 학교급식 식단 안내

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gn.es.kr/> -> 학교소식 -> 급식실
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식 하려고 노력합니다.
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭오트, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 (해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.)
- ◇ 학교 사정과 식재료 수급에 따라 식단이 달라질 수 있습니다.



7/1 Fri
친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(5.13.17.) 오이부추무침(9.13.) 한우불고기(5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) 카프리제(토마토)(2.5.6.12.13.) 장수사과주스(파우치)(5.13.)

7/04 Mon	7/05 Tue	7/06 Wed 수다날	7/07 Thu	7/08 Fri
친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 양배추찜/쌈장(5.6.) 콩나물무침(5.) 유자단무지맛살냉채(13.) 옥수수구마를가스(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 한라봉주스(13.)	클로렐라밥 아욱물개된장국(5.6.9.11.13.) 갈actic갈비스틱(1.2.5.6.10.13.) 짜장떡볶이(1.5.6.10.12.13.16.18.) 두부구이/양념장(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플요거트(1.2.5.6)	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 돼지고기장조림(1.10.13.) 단무지무침(반달) 통통새우가스/소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 멜론	친환경보리밥 어묵무국(1.5.6.13.16.) 오랑장육(5.6.10.13.) 도토리묵/양념간장(5.6.) 어린잎채소무침(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 갯잎양념무침(완)(9.13.) 엔요요구르트(2.)	친환경수수밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 졸면아채무침(1.5.6.13.) 어묵아채볶음(1.5.6.12.13.) 달걀말이(1.2.5.6.10.13.) 백김치 바나나/방울토마토(12.)
7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu	7/15 Fri
친환경잡곡밥(5.) 쇠고기낙지찌개(8.9.13.16.17.18.) 오이브로콜리무침(13.) 묵말랭이볶음(5.) 배추김치(9.13.) 장수사과주스(5.13.) 수제초코찰보리찜(1.2.5.6.13.)	친환경현미밥 육개장(1.13.16.) 두부고추장조림(5.6.) 브로콜리마요무침(1.5.13.) 지리멸치시리얼조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 엠보싱버터볼/달기잼(1.2.5.6.13.)	밥버거(김치/쌈)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 달걀파국(1.13.) 콩나물볶음(5.) 닭다리후라이드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 무말랭이무침(13.18.) 수박	흑미찰쌀밥 순두부찌개(바지락)(1.5.8.9.10.13.16.17.18.) 돼지불고기(10.13.) 양배추찜(5.6.) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 사인머스캣주스(2.13.)	친환경보리밥 꽃게탕(5.8.9.13.18.) 오리훈제/무쌈/머스타드소스(1.5.13.) 야채잡채(1.5.6.10.13.) 파래김자반(5.) 열무김치(완)(9.13.) 멜론
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 수다날	7/21 Thu	7/22 Fri
친환경수수밥 청국장찌개(5.9.10.13.) 고들간장무채장아찌(13.) 갑오징어초무침(5.6.13.17.) 한우불고기(5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) 달기잼팔미어파이(1.2.5.6.13.)	흑미찰쌀밥 들깨감자국(9.) 닭살데리야끼조림(오븐)(5.6.13.15.16.18.) 두부고추장조림(5.6.) 파프리카/오이(쌈장)(5.6.) 열무김치(완)(9.13.) 슈퍼볼퀴앤초코(1.2.5.6.)	짜장된밥(5.6.10.13.16.) 김치콩나물국(5.9.13.) 쇠고기장조림(1.10.13.16.) 모듬피클 깍두기(완)(9.13.) 수박 당면튀김만두(1.2.5.6.10.16.18.)	친환경수수밥 육개장(1.13.16.) 매운돼지갈비조림(5.6.10.12.13.16.18.) 실곤약초무침 가지찜/양념간장 배추김치(9.13.) 달바라데(1.2.6.13.)	친환경보리밥 쇠고기무우국(당면)(1.8.10.16.) 누들떡볶이(1.5.6.12.13.16.18.) 오이고추양배추무침(5.6.) 달걀말이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플/멜론
7/25 Mon	7/26 Tue	7/27 Wed	◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!	
도시락급식 	도시락급식 	여름방학식 		