

여름철 식중독 주의

여름철엔 차가운 음식 소비가 늘어납니다. 여름철 다 소비 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

올바른 보관 방법

차게 먹는 음식은 빨리 식혀서 냉장·냉동 보관해야 합니다.

여러 개의 급속용기에 나눠 담습니다.

차가운 물이나 얼음을 채운 후
큰 솔이나 냄비에 담그고
규칙적으로 저으면서 냉각합니다.

급속 냉각장치를 사용합니다.

잘못된 냉각 및 해동법



상온에서 방치하여
식히는 방법은 위험해요



선풍기를 사용하면
안돼요
(먼지가 날려요)



뜨거운 음식을
냉장·냉동고에 바로 넣지
마세요



한 번 해동한 식품은
재냉동은 안돼요

장보기 순서

1	냉장이 필요없는 식품	쌀, 통조림, 라면 등
2	실온 보관이 가능한 식품	채소, 과일 등
3	냉장이 필요한 가공식품	햄, 우유, 어묵 등
4	육류	소, 돼지, 닭고기 등
5	어패류	생선, 조개 등

노로바이러스 감염 주의

1. 노로바이러스는 급성위장염을 일으키는 바이러스로 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다.
2. 노로바이러스는 -20℃로 추위에 강하고, 바이러스 10개만으로도 전염성이 강합니다.
3. 구토물 또는 분변 1g에 1억 개 이상의 입자가 있습니다.
4. 발생시기 : 겨울철에 주로 발생하나 최근에는 계절과 관계없이 발생합니다.
5. 잠복기 : 24~48시간
6. 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내, 자연치유

노로바이러스는 어떻게 감염 될까요?

1. 감염자 구토물에 접촉, 오염된 문고리나 조리 도구를 만졌을 때
2. 오염된 물을 마셨을 때
3. 노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때
4. 오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때

노로바이러스 식중독을 예방하려면?

1. 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손씻기
2. 채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하기
3. 지하수는 반드시 끓여 마시기
4. 생식은 삼가고, 85℃에서 1분 이상 가열하기
5. 화장실, 문 손잡이, 변기 등 주변 환경 청결히 하기
6. 조리도구는 끓이거나 염소소독 하기
7. 조리대와 개수대는 중성세제나 200배로 희석한 염소 소독제로 소독하기

식중독 예방 3대 요령 KFDA 식품의약품안전청

<p>손씻기 손은 비누로 깨끗이 씻자</p>	<p>익혀먹기 음식물은 익혀먹자</p>	<p>끓여먹기 물은 끓여 마시자</p>
-------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

2023년 6월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
-알레르기 유발식품 표시- 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴,전복,홍합 포함), 19장 ... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알려드리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.			1	2
			친환경잡쌀밥 한우미역국(5.6.16.) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.16.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 봉어빵(고구마,25g)(1.2.5.6.) 오렌지당근주스100ml(13.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.3/18.5/86.7/3	친환경찰현미밥 명태살갈국(1.5.6.18.) 열무된장무침(5.6.) 오리훈제/배우침(1.5.13.) 구운김(개별김2g) 배추김치(9.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.7/21.2/112/2.9
5	6	7 (수다날)	8	9
친환경잡쌀밥 닭고기무국(5.6.15.) 미나리나물(5.6.) 돈육가지두반장볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 오렌지 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 441.8/25.8/92.1/2	현충일 	한우채소볶음밥(1.2.5.6.9.16.18.) 해물어묵국(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 갈비살떡갈비(5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) 유자단무지채, 수박 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.7/21.1/87.4/2.9	친환경찰보리밥 낙지호박국(5.6.) 돈육살편육/쌈무(5.6.9.10.) 오이부추들깨무침(5.6.) 배추김치(9.) 임실사과즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 437.9/20.9/82.2/2.5	친환경찰현미밥 재첩아욱국(5.6.18.) 참나물무침(5.6.) 표고한우불고기(5.6.16.18.) 파래연근전(1.5.6.) 배추김치(9.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 488/20.8/140.3/5.7
12	13	14 (수다날)	15	16
친환경잡쌀밥 순두부맑은국(1.5.9.) 닭안심칠리볶음(5.6.12.15.) 햄스파게티(5.6.10.) 배추김치(9.) 오미자과일화채 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.5/25.1/160.7/3.4	친환경찰현미밥 한우달걀무국(1.5.6.16.) 삼치살유자청조림(5.6.18.) 갯잎순나물볶음(5.6.) 배추김치(9.) 임실배즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 450.1/22.2/142.6/2.4	친환경완두콩밥 오징어버섯국(5.13.) 토마토양상추샐러드(5.6.12.13.) 등심돈가스/소스/오븐(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) 네모단무지 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.9/21.1/79.9/2.1	친환경찰보리밥 닭들깨모양떡국(5.6.15.) 취나물무침(5.6.) 한입두부구이(소스)(5.6.) 배추김치(9.) 감귤퓨딩(50g) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.4/20.1/112.2/4.2	친환경찰현미밥 한우사골우거지탕(5.6.16.) 잔멸치호두볶음(5.6.14.) 돈육안심와인소스볶음(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 키위-생과 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.7/24.8/136.1/3.9
19	20	21 (수다날)	22	23
친환경잡쌀밥 한우감자국(5.6.16.) 돈육표고볶음(5.6.10.18.) 크림스파게티(2.5.6.10.) 배추김치(9.) 오렌지 임실배즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.3/19.7/51.3/2.3	친환경찰현미밥 반건조명태국(5.6.9.) 한우장조림(5.6.16.) 오이볶음(5.6.) 배추김치(9.) 오렌지 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 438.3/26.4/110.9/3	햄채소볶음밥(1.5.6.10.18.) 어묵무채국(5.6.) 교자만두찜(1.5.6.10.) 가지나물(5.6.) 탕수육(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.8/17.8/60.6/5.8	친환경찰보리밥 두부청국장찌개(5.6.9.) 사과부추생채 자장닭볶음(5.6.15.) 배추김치(9.) 자두 주스(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.1/22.7/148.2/3.2	친환경찰현미밥 한우갈비탕(1.5.6.16.) 파래돌김자반(5.) 옥수수치즈소시지(피클)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 478/25.6/86.2/3.3
26	27	28 (수다날)	29	30
친환경잡쌀밥 콩나물국(5.6.) 로제치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 가자미살튀김(1.5.6.) 배추김치(9.) 수박 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.9/21.3/95.8/2.5	친환경찰현미밥 근대된장국(5.6.9.) 돼지갈비찜(밤)(5.6.10.) 새우살새송이들깨볶음(5.6.9.13.) 배추김치(9.) 참외 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.7/25.7/102.4/3	친환경찰옥수수밥 잔치국수(1.5.6.18.) 무채간장절임(5.6.) 파콘치킨(1.2.5.6.15.16.) 배추김치(9.) 딸기요구르트(100ml)(2.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508/22.5/197.4/2.1	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 한우채소찜(2.5.6.10.12.16.) 애호박나물(5.6.) 배추김치(9.) 바나나(생과) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.6/21.3/80.8/3.1	친환경찰현미밥 문어삼계탕(5.6.15.) 두부조림(5.6.18.) 부추당근숙채(5.6.) 배추김치(9.) 열대과일 화채(12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 450.2/22/106.4/3.9

☞ 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:군산시 친환경유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,갈치,낙지,미꾸라지:국내산
- * 명태:러시아산, 주꾸미:국내산, 다랑어/가공품:원양산

☞ ‘수다날’ 운영- 수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)

☞ 위 식단은 식재료 수급이나 유치원 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

☞ 제공 된 식단 사진이 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식-급식식단표에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식에 있습니다.