

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인체 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발생한 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 입고 사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 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(5학년 교재, 경기도교육청)]



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/gss/>

→알림마당→학교식생활관 →급식계시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 수저 및 유치원용 식판을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

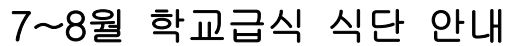
◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
현미찰쌀밥(5) 된장쌀국수(5.6.8.9.18) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13) 햄미역줄기볶음(1.2.5.6.10.15.16) 채소달걀말이(1.5) 배추김치(9) 친환경 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.8/31.8/166.3/2.9	친환경귀리밥 우리쌀조랭이떡국(1.2.5.6.8.9.18) 순살갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 참나물김가루무침(5.6.13) 콜라비깍두기(5.6.13) 우리밀모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/32.5/110.3/2.6	비빔밥&달걀후라이(1.5.6.13.16) 맑은순두부국(1.2.5.6.8.9.18) 안심삼스테이크(5.6.10.12.13.16.18) 청포묵김가루무침(5.6.13) 무생채(5.6.13) 배추김치(9) 스위트 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.3/33.1/108.2/3.5	친환경찰보리밥 견새우아욱국(2.5.6.8.9.18) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 포들비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16) 고소한 김치전(1.2.5.6.9.10.15.16) 친환경오이깍두기(5.6) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.9/32.6/288.6/3.0	친환경찰쌀현미밥(5) 닭곰탕(5.6.8.9.15.18) 추파미돈육불고기(5.6.10.13) 바삭불고기우동볶음(2.5.6.13.16.18) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9) 친환경포도(캠벨)&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.0/35.7/98.1/3.5



8/23 Fri
개학식, 생일밥상

친환경밀쌀밥(6)
 닭미역국(5.6.8.9.15.18)
 연양식반달불고기&어린이잎(1.2.3.5.6.10.12.13.15.16.18)
 어묵떡볶이(1.5.6.13)
 비름나물된장무침(5.6.13)
 배추김치(9)
 유기농 파인애플주스(13)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 732.6/26.0/148.7/2.6



복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시 더운 날씨를 가리켜 **‘삼복더위’**라고 말하는 이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.

◇ 알레르기 정보 -

- ①난류, ②우유, ③메밀,
④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦
고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩
돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토
마토, ⑬아황산염, ⑭호두,
⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오
징어, ⑱조개류(굴, 전복,
홍합 포함), ⑲жат

◇ 군산서초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치 (고춧가루):국내산 (짜게용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 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!

7/1 Mon 생일밥상 친환경찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.8.9.16.18) 짜둔불고기(5.6.10.13.18) 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 친환경시금치나물 충각김치(9) 레몬아이스티 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.2/27.7/108.6/2.8	7/2 Tue 친환경혼합잡곡밥(5) 호박잎된장국(2.5.6.8.9.18) 상하이볶음우동 (2.5.6.10.12.13.16.18) 치즈칼비스테이크&고구마무스 (1.2.5.6.10.15.16) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 제주젤리빙 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.2/24.8/161.8/3.5	7/3 Wed 수다날 양송이오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 북어무채국(5) 리얼치즈블럭돈가스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 오이부추무침(5.6) 콘샐러드(1.2.5.6.8) 배추김치(9) 사과구스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.0/21.7/105.9/2.5	7/4 Thu 현미찹쌀밥(5) 오징어무국(2.5.6.8.9.17.18) 순살달걀비(5.6.13.15) 두부양념조림(5.6.10.13.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 친환경달콤토마토(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/40.0/153.2/3.4	7/5 Fri 친환경흑미밥 김치콩나물국(2.5.6.8.9.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 순살조기구이(5.6) 버섯잡채(5.6.10.13) 열무김치(9) 열대과일&망고소스(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/32.1/120.7/2.8
7/8 Mon 친환경차조밥 열갈이미소된장국(5.6.8.9.18) 훈제오리양상추굴샐러드(1.5.13) 고춧잎무침(5.6.13) 우리콩파마두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 애플레몬 샐러드(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.8/27.8/250.3/4.6	7/9 Tue 친환경찰현미밥(5) 꽃게탕(5.6.8.9.18) 통삼겹새송이오븐구이/파채 (1.2.5.6.10.12.13) 어묵떡볶이(1.5.6.13) 비름나물무침(5.6.13) 충각김치(9) 크리스피롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/25.6/114.5/1.9	7/10 Wed 수다날 카레라이스&소세지 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 아욱된장국(2.5.6.8.9.18) 순살개동탕 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 꼬막새콤무침(5.6.13.18) 깍두기(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/36.5/197.1/4.1	7/11 Thu 친환경귀리밥 동태매운탕(2.5.6.8.9.18) 오징어돈육불고기&상추쌈 (5.6.10.13.17) 삼색달걀찜(1.2.9.18) 친환경콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 우리밀모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.2/39.7/138.7/3.4	7/12 Fri 친환경찰보리밥 돼지등뼈김치찌개(5.6.8.9.10.18) 까르보나라 떡볶이 (2.5.10.13) 순살고등어구이(5.6.7) 실파김가루무침(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(사과맛)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.5/25.9/188.1/2.3
7/15 Mon 초복밥상 친환경흑미밥 누룽지달백숙(2.8.9.15.18) 골뱅이야채무침(5.6.13) 바삭새우어묵크로켓(1.2.5.6) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.2/26.8/67.3/2.1	7/16 Tue 친환경밀쌀밥(6) 얼큰낙지수제비(2.5.6.8.9.18) 돼지등심불고기&파채무침 (5.6.10.13.18) 불어묵매콤조림(1.2.5.6.12.13) 큐브컬러목김가루무침(5.6.13) 배추김치(9) 호밀우리사과파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/37.1/71.8/2.2	7/17 Wed 수다날 허브치킨볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 매콤콩나물국(5.6.8.9.18) 에그토르티야(소스) (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 그린샐러드&랜치드레싱 (1.2.5.6.12) 깍두기(9) 딸기푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.4/16.0/167.8/2.2	7/18 Thu 친환경찰기장밥 근대된장국(2.5.6.8.9.18) 숯불갈비맛오리불고기 (5.6.12.13.18) 로제옹북이(1.2.5.6.13.17) 깻잎순복음(5.6) 배추김치(9) 떠먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.4/24.0/255.2/3.1	7/19 Fri 친환경흑미밥 맑은미역국(2.5.6.8.9.18) 제육콩나물볶음(5.6.10.13) 하트떡갈비샐러드 (4.5.6.10.13.14.15.16.18) 야채무쌈말이(포도무쌈)(1.5) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.4/36.4/336.1/4.2
7/22 Mon 친환경차조밥 사골조랭이떡국(달걀)(1.13.16) 묵은지돼지갈비찜(5.6.9.10.13) 비엔나채소볶음(문어) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 브로콜리,쌈다시마&초장(5.6.13) 콜라비깍두기(5.6.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.4/33.8/160.3/3.1	7/23 Tue 친환경찰보리밥 건새우아욱국(2.5.6.8.9.18) 안동찜닭(납작당면) (1.5.6.13.15) 두부카레구이&잔편(1.2.5.6 .10.12.13.15.16.18) 친환경오이깍두기(5.6) 배추김치(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.6/35.8/251.3/4.3	7/24 Wed 소고기콩나물밥/부추양념장 (5.6.13.16) 계란실파국(1.2.5.6.8.9.18) 구운돈가스&사과소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오징어미나리초무침(5.6.13.17) 열무김치(9) 유기농 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/28.9/160.6/3.2	7/25 Wed 현미찹쌀밥(5) 우렁된장찌개(2.5.6.8.9.18) 전주식물갈비(5.6.10.13) 전갱이샐데리아끼구이(5.6.13) 숙갓두부무침(5.6) 배추김치(9) 토스트&블루베리잼(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.1/32.9/207.4/3.9	7/26 Fri 방학식 친환경혼합잡곡밥(5) 순한마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16.17) 찹쌀꿔바로우&레몬소스 (1.5.6.10.12.13.18) 스크램블에그(1.2) 유자단무지채겨자소스무침 (1.5.6.8.13) 배추김치(9) 우리사과구스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.1/28.6/123.9/7.9