

여름철 주의해야 할 식중독!

식중독이란?

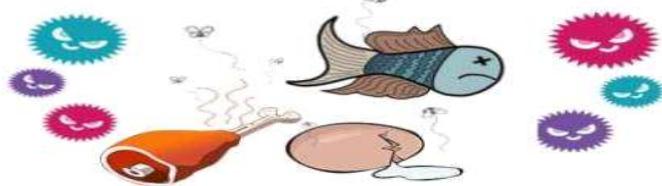
살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

식중독 증상



식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화합물이 있습니다.



여름철 주의해야 할 식중독!



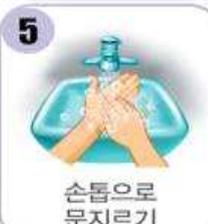
아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼
시설 내에서도, 가정에서도 꼭 지켜주세요

<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°C 이하, 냉동 -20°C 이하

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부]

올바른 손씻기

1  거품 내기	2  깍지 끼고 비비기	3  손바닥, 손등 문지르기	4  손가락 돌려 닦기
5  손톱으로 문지르기	6  흐르는 물로 헹구기	7  종이타월로 물기 닦기	8  종이타월로 수도꼭지 잠그기



손씻기 365
비누로 손씻기!!
당신이 할 수 있는 가장 쉽고, 효과적인 감염병 예방법입니다.

보건복지부 | 질병관리본부
법민손씻기운동본부



7월 학교급식 식단 안내



올바른 식사 예절 실천

3가지 약속

1. **급식시간에 질서 지키기**
2. **음식은 골고루 먹고 남기지 않기**
3. **감사하는 마음으로 먹기**

7/1 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 나가사끼 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) · 갯잎미니스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 미역줄기볶음(5.) · 김치(배추김치)(9.13.) · 커리미숫가루(2.5.13.) · 방울토마토(12.)

7/4 Mon	7/5 Tue	7/7 Wed 수다날	7/7 Thu	7/8 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 모듬어묵국(1.5.6.13.16.18.) · 모듬고추장장아찌(5.6.13.) · 부추양파겉절이/오리훈제 구이(5.6.13.18.) · 김치(배추김치)(9.13.) · 월미(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 감자수제비국(5.6.13.) · 갈치고구마줄기조림(5.6.13.18.) · 고기통살돈까스(10.) · 김치(깍두기)(9.13.) · 스위트앤젤 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 고메함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 냉면(1.3.5.6.9.16.) · 애호박숙주무침 · 김치(깍두기)(9.13.) · 웃웃요구르트(사과맛)(2.) · 치즈후르츠믹스(2.5.6.12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 카래라이스(친환경쌀)(2.5.6.10.13.16.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 시금치두부무침(5.6.18.) · 플레로티 통스테이크(1.2.5.6.12.15.16.) · 김치(깍두기)(9.13.) · 꿀떡(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 소고기미역국(5.13.16.) · 불닭찜(2.5.6.13.15.18.) · 배추물김치(9.) · 수박 · 순대 + 양념가루(2.5.6.10.13.16.)

7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu	7/15 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰흑미밥 · 버섯된장국(5.6.13.18.) · 당면잡채(1.5.6.10.13.) · 돈육사태찜(5.6.10.12.13.16.18.) · 김치(배추김치)(9.13.) · 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) · 가지나물무침(5.6.18.) · 파리고추멸치볶음(5.6.13.) · 김치(깍두기)(9.13.) · 쫄면이복고기만두(1.5.6.10.16.18.) · 학교로간배(쥬스)(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 자장밥(친환경쌀)(5.6.10.13.16.) · 실파계란국(1.13.) · 오이부추무침(5.6.13.) · 오향장육(5.6.10.13.) · 김치(배추김치)(9.13.) · 수박 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 소고기미역국(5.13.16.) · 두부참치김치볶음(5.9.13.) · 치킨 후라이드(왕)(5.6.15.) · 김치(깍두기)(9.13.) · 블루베리(생과) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 토종백숙(5.6.13.15.18.) · 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) · 호두멸치볶음(5.6.13.14.) · 김치(깍두기)(9.13.) · 김 부각(5.6.)

7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 수다날	7/21 Thu	7/22 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 콩나물맑은국(5.13.) · 건파래볶음(13.) · 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.) · 김치(깍두기)(9.13.) · 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) · 자두 	<ul style="list-style-type: none"> · 허브치킨마요덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 단주지무침(13.) · 숙주나리무침 · 유부우동(1.5.6.13.16.18.) · 김치(배추김치)(9.13.) · 사과워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> · 돈육불고기덮밥(친환경쌀)(5.6.10.13.18.) · 건새우미역국(5.9.13.) · 치킨 후라이드(다리)(5.6.15.) · 콩나물무침(5.) · 김치(배추김치)(9.13.) · 모듬피클 · 수박 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) · 호박일쌈(강된장)(5.6.13.18.) · 김치(배추김치)(9.13.) · 씨리얼(콘프라이트)(2.5.6.) 	<p>여름방학식</p>

하루에 채소는 5번! + 계절과일은 2번!

절대 푸드를 먹자!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/>->알림방->식생활관->게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장

◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨양을 줄이고 있습니다

◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!

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

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물										
	백미	현미	합쌀	배추 (얼갈이, 병동)	고춧가루					한우	고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸라지	낙지	주꾸미	참조기	다랑어	대구
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	중국산	베트남	국내산	원양산	미국산

*조피볼락, 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 아귀, 참돔은 사용하지 않습니다.