



2024년 7월호

## 7월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교  
식생활관

## [ 더워지는 날씨 속, 식중독 주의! ]

## 1. 식중독이란?

식품섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환으로 음식물을 준비하는 모든 과정에서 발생할 수 있습니다. (식품위생법 제2조 제14항)

## &lt; 더 알아보기 &gt; 집단 식중독이란?

역학조사 결과 식품 또는 물이 질병의 원인으로 확인된 경우로 동일한 식품이나 동일한 공급원의 물을 섭취한 후 **2인 이상**이 유사한 질병을 경험한 사건 (WHO 정의)

## 2. 월별 식중독 발생 현황



식중독 발생은 기온이 상승하는 3월부터 증가하기 시작하여 고온·다습한 여름철 8월에 가장 높게 나타나는 것으로 조사되었습니다.

## 3. 최근 식중독 발생 추이

구분	과거	최근
발생 시기	5월~9월에 집중적으로 발생	계절에 관계없이 연중 발생
원인 세균	살모넬라균, 황색포도상구균, 장염비브리오균	클로스트리디움 보툴리눔, 클로스트리디움 퍼프리젠스, 바실러스 세리우스, 노로바이러스 식중독
변화 원인	지구 온난화로 인한 기후 변화와 집단급식의 확대, 외식 기회의 증가 등 생활 패턴의 변화로 과거에 비해 식중독 발생률이 증가.	

## 4. 식중독 증상



복통 및 설사



발열 및 두통



구토

## 5. 식중독 예방 3대 요령



손 씻기



익혀 먹기



끓여 먹기

## 6. 식중독을 예방하기 위해서 식생활관에서는

- 안전하고 신선한 식재료를 사용합니다.
- 칼 · 도마 · 앞치마 · 고무장갑을 용도별로 구분 사용하여 작업 중 교차오염 방지하고자 노력하고 있습니다.
- 중심 온도계를 활용하여 식품의 중심 온도가 75℃ 이상 (어패류 85℃ 이상)이 되도록 가열 조리하고 있습니다.

## [ 절기 이야기 ]

■ 삼복(초복·중복·말복) : 초복은 하지로부터 세 번째 경일, 중복은 하지로부터 네 번째 경일, 말복은 입추로부터 첫 번째 경일입니다. 삼복은 1년 중 가장 더운 기간으로, 이를 '삼복 더위'라고 부릅니다. 이 더위를 견디기 위해서 어떤 음식을 먹었을까요?

동의보감에 의하면 '닭고기는 따뜻한 성질이 있어서 오장을 안정시켜주고 몸의 저항력을 키워준다'고 합니다. 그래서 복날에 많은 사람이 삼계탕으로 몸보신을 하게 되었다고 합니다.

[자료 출처: 식품의약품안전처, 시선뉴스]

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명명채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



# 7월 학교급식 식단 안내



7/1 <b>Mon</b>	7/2 <b>Tue</b>	7/3 <b>Wed</b> 수다날	7/4 <b>Thu</b>	7/5 <b>Fri</b>
<p>친환경수수밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18) 매콤닭다리살스테이크 (2.5.6.12.15) 비프마살라커리 파스타 (1.2.5.6.12.13.16.18) 열대과일샐러드/망고D (1.5) 배추김치(9) 대파크림치즈파이 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 924.5/32.4/255.4/4.2</p>	<p>친환경귀리밥 굴림만두완탕 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 순살양념치킨(아몬드) (5.6.12.13.15) 크리미마라연어스테이크 (5.12) 묵말랭이겨자냉채 (1.5.6.13) 배추김치(9) 장앤티브요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 746.5/33.6/215.2/2.7</p>	<p>스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 북어무국(2.5.6.9.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 치커리유자청무침(13) 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.4/41.3/267.6/4.2</p>	<p>친환경차조밥 쇠고기미역국 (2.5.6.9.16.18) 쭈불고기(5.6.10.13) 미트라우소스라자냐(가지) (1.2.5.6.12.13) 오징어링튀김/크리미양파D (1.2.5.6.17) 배추김치(9) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 749.7/43.5/392.0/5.3</p>	<p>친환경보리밥 어묵국(1.2.5.6.9.18) 봉추찜닭/당면 (5.6.13.15.18) 비엔나나비파스타볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼색감자채볶음(5.13) 열무김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.5/32.8/207.8/3.9</p>
7/8 <b>Mon</b>	7/9 <b>Tue</b>	7/10 <b>Wed</b> 수다날	7/11 <b>Thu</b>	7/12 <b>Fri</b>
<p>친환경현미밥 전복죽(13.18) 고구마돈사태찜 (5.6.10.13) 삼치마요된장구이 (1.5.6.13) 오이양배추무침(5.6.13) 나박김치(9) 초코젤라또아이스크림 (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 836.5/42.1/327.3/3.9</p>	<p>친환경흑미밥 동태찌개(2.5.6.9.18) 수제유린기(5.6.12.13.15) 냉죽면무침(5.6.13.16) 웨이감자(2.5) 배추김치(9) 체리 *에너지/단백질/칼슘/철 875.6/39.4/280.4/3.4</p>	<p>훈제오리볶음밥(1) 청경채표고달걀국 (1.2.5.6.9.18) 더블치즈스테이크/로제소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 곰치김치조림(캔) (5.6.9.13) 얼갈이된장지짐 (2.5.6.9.18) 깍두기(9) 애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 765.4/36.1/428.6/7.7</p>	<p>친환경보리밥 마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 돼지갈비묵은지찜 (5.6.9.10.13) 부추장떡(5.6.13) 김부각(로컬)(5.6) 깍두기(9) 허니버터옥수수구이 (2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 820.4/31.9/194.2/3.9</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 조갯살순두부찌개 (1.2.5.9.18) 닭고기카레조림 (2.5.6.12.13.15.16.18) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 참쌀콩멸치볶음(5.13) 배추김치(9) 복숭아허니그린티 (2.11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 764.5/32.9/208.5/5.4</p>
7/15 <b>Mon</b>	7/16 <b>Tue</b>	7/17 <b>Wed</b> 수다날	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b>
<p>친환경홍미밥 닭다리삼계탕(2.9.15.18) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 레몬가자미구이(2.5.6) 야삭이고추된장무침 (5.6.13) 배추김치(9) 감귤주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 784.5/33.5/227.9/4.9</p>	<p>친환경녹미밥 전주식콩나물국 (2.5.9.17.18) 오리불고기(5.6.13) 매콤한자장떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 미역오이초무침(13) 깍두기(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 901.8/33.8/282.8/4.1</p>	<p>왕돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 후리카케주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 미니우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 양배추샐러드/케요네즈 (1.5.12) 단무지무침 깍두기(9) 뽕띠쥬시콜 *에너지/단백질/칼슘/철 834.1/30.5/288.5/3.8</p>	<p>친환경기장밥 낙지연포탕 (2.5.6.9.13.18) 돈육티본스테이크 (2.5.10) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 수박화채(2.11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 789.9/47.3/291.7/5.6</p>	<p><b>방학식</b></p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.qunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.