



2022년 8월호

8월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

[병원성대장균 식중독 바로알기]

기온과 습도가 높아 세균 증식이 활발해지는 여름철에는 병원성대장균 식중독 예방과 음식물 관리에 각별한 주의가 필요합니다. 최근 5년간 병원성대장균 식중독의 발생 현황을 보면, 총 195건 8,881명의 환자 중 여름철(6~8월)에만 114건(58%) 6,357명(72%)의 환자가 발생했습니다.



1. 병원성대장균은 어떤 균인가요?

병원성대장균은 동물의 장 내에 서식하는 대장균 가운데 일부 대장이나 소장 세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 균을 말합니다. 발병 특성, 독소의 종류 등에 따라 장출혈성대장균, 장병원성대장균, 장침입성대장균, 장독소성대장균, 장흡착성대장균 등 5종으로 분류합니다.

2. 병원성대장균의 오염경로는?

동물의 분변에 오염된 물, 오염된 용수로 세척한 식품, 도축과정에서 오염된 육류를 통해 감염될 수 있습니다. 특히 분변, 축산폐수 등에 오염된 지하수, 강물 등을 정수하지 않고 농업용수로 사용해 채소를 재배하면 채소가 병원성대장균에 오염될 수 있습니다. 실제로 병원성대장균의 원인 식품은 채소류(67%), 복합조리식품(10%), 육류(4%), 어패류(4%) 순으로 집계되었습니다.

3. 병원성대장균 식중독의 증상은?

병원성대장균 식중독에 걸리면 묽은 설사, 복통, 구토, 피로, 탈수 등의 증상이 나타나며, 병원성대장균의 한 종류인 장출혈성대장균 O157:H7의 경우 출혈성 대장염(피가 섞

인 설사), 용혈성 요독증후군*등 더 심한 증상이 나타날 수 있습니다.

* 주요 임상증상은 용혈성 빈혈, 혈소판감소증, 신장 손상으로 인한 급성 신부전 등

4. 병원성대장균 식중독의 예방법은 무엇인가요?

병원성대장균 식중독은 일반적으로 오염된 채소를 제대로 세척 하지 않고 생으로 섭취했거나 쇠고기 등 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않았을 때 발생할 수 있습니다.

육류는 도마나 칼 등을 구분해 사용함으로써 교차오염이 되지 않도록 하고, 조리할 때는 육류를 충분히 가열하며, 특히 다짐육은 속까지 완전히 익히도록 합니다. 가능한 2시간 내로 섭취하고, 가열 후 바로 먹을 수 없는 경우는 식혀서 바로 냉장 보관하는 것이 좋습니다.

채소류는 세척과정에서 미세한 흙집이 생겨 세척 전보다 식중독균이 서식하기 더 쉬운 조건이 되므로 세척 후에는 바로 섭취하거나 냉장 보관해야 합니다.

올바른 손씻기 6단계

1. 손바닥 마주보고 문지른다.
2. 손등과 손바닥을 문지른다.
3. 손가락을 끼고 문지른다.
4. 손가락을 마주잡고 문지른다.
5. 엄지손가락을 대항하여 문지른다.
6. 손가락을 엄지손가락과 문지른다.

30초 이상

조리단계 손씻기

조리 전: 채소, 손씻기

조리 중: 육류, 손씻기

조리 후: 어패류, 손씻기

가공류: 조리 후, 손씻기

1. 손씻기

비누로 30초 이상 손씻기

2. 익혀먹기

음식은 완전히 익혀먹기

75℃ 3분 이상, 85℃ 1분 이상

3. 끓여먹기

물은 끓여서 마시기

4. 구분 사용하기

칼 · 도마는 육류, 생선, 채소 · 과일용 구분해서 사용하기

5. 세척·소독하기

식재료는 깨끗이 세척하고 주방기구 등은 소독하기

6. 보관온도 지키기

적정온도로 보관하기

냉장 식품은 5℃ 이하, 냉동 식품은 -18℃ 이하

6가지 실천 수칙

식중독예방을 위한

식품의약품안전처

[자료 출처: 식품의약품안전처]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지고기/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(명엽채 등)	국내산/별도표시	세제갈산/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.



8월 학교급식 식단 안내



8/15  Mon	8/16  Tue	8/17  Wed 수다날	8/18  Thu	8/19  Fri
광복절	여름방학	여름방학	친환경흑미밥 사골떡국 (1.2.5.6.9.10.16.18.) 올방개묵무침(5.6.13.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.) 브로콜리우영어묵골소스볶음 (1.5.6.13.18.) 깍두기(9.) 샤인머스캣크로플 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.2/38.1/314.9/4.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 맑은미역국(2.5.6.9.18.) 새송이돈육장조림 (5.6.10.13.) 참치마요샐러드(1.5.13.) 별 멘츠카츠(1.5.6.10.) 김구이 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.5/40.1/223.2/6.6
8/22  Mon	8/23  Tue	8/24  Wed 수다날	8/25  Thu	8/26  Fri
친환경귀리밥 해물순두부찌개 (1.2.5.8.9.18.) 단호박돈사태찜(5.6.10.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 새송이더덕구이(5.6.13.) 총각김치(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.9/42.9/248.1/8.2	친환경현미밥 동태찌개(2.5.6.9.12.18.) 갯잎찜(2.5.6.9.18.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 왕스덕유린기 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 초코칩쿠키(로컬)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.7/40.2/272.5/4.4	새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 맑은유부장국 (1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 떡갈비고구마채소볶음(잠발라S) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 불고기퀘사디아 (2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.3/42.3/320.3/4.7	친환경초록통보리밥 황태콩나물국 (2.5.6.9.12.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 오징어치킨(2.5.6.13.15.17.) 열무김치(9.) 참치김치볶음&두부 (5.9.12.13.) 뿌로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.3/39.5/409.3/5.7	친환경수수밥 국물갈비/납작당면 (5.6.10.13.) 도토리묵김치냉국 (2.5.6.9.13.16.18.) 새송이다시마숙회/초장 (5.6.13.) 가자미구이/레몬딜S (2.4.5.6.) 깍두기(9.) 사랑해사과C(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.3/36.5/115.6/6.4
8/29  Mon	8/30  Tue	8/31  Wed 수다날	9/1  Thu	9/2  Fri
친환경녹미밥 장어매운탕(2.5.6.9.13.18.) 황도샐러드/요거트D (1.2.5.6.11.) 수제돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 콩치데리아끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 라임주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.9/43.4/290.6/6.1	친환경흑미밥 호박익고추장찌개 (2.5.6.9.12.18.) 매콤어묵꼬지(1.5.6.13.) 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 823.5/39.9/302.5/6.3	자장밥(2.5.6.10.13.16.) 미소된장국(2.5.6.9.12.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 수제소시지구이/머스터드S (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 떠먹는비피더스(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.4/44.5/207.5/4.8		

※ 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.