



2024년 6월호

6월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

<식중독 예방으로 건강한 여름나기>

□ 식중독에 대한 궁금증

★ 식중독은 왜 발생하나요?

- 조리한 음식을 실온에 보관
- 야외에서의 상한 음식 섭취
- 가공류, 난류 등에 오염
- 어패류, 해산물 등에 오염

★ 식중독의 증상은 무엇인가요?

- 소화기 증상 : 구토, 복통, 설사 등
- 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등



★ 장염과 다른가요?

- 장염은 장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고, 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됩니다.

□ 식중독 예방 요령

			
흐르는 물에 20초 이상 손씻기	채소, 과일은 씻은 후 섭취	충분히 익혀먹기	물은 끓여 마시기

- 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않기
- 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 찌꺼기 때 먹기
- 채소, 육류, 생선이나 조개류를 날것으로 섭취하지 않고 과일은 껍질을 벗겨서 먹기
- 식사 전이나 외출 후에는 손을 깨끗이 씻기

□ 식중독 발생시 가정 내 응급조치



① 음식 대신 수분을 충분히 섭취한다.

② 끓인 물 1L에 설탕4, 소금1 숟가락을 타서 마신다.



③ 이온 음료도 효과적이다.

④ 지사제나 항구토제를 함부로 사용하지 않는다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/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(명엽채 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.



6월 학교급식 식단 안내



6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경녹미밥 어묵국(1.2.5.6.9.18) 훈제오리야채무침/ 머스터드소스(1.2.5.6.13) 두부조림(5.6.10.13) 열대과일치즈샐러드 (꿀, 아몬드)(1.2.5.6) 총각김치(9) 생크림카스테라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.5/35.2/191.2/4.8	친환경기장밥 전주식콩나물국(2.5.9.17.18) 일식돈가스(1.5.6.10.12.13.18) 삼치유자데리아끼구이(5.6.13) 파스타포도샐러드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 망고바나나샤베트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.5/19.7/85.6/2.4	숯불치밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18) 공치김치조림(5.6.9.13) 우렁야채초무침(5.6.13) 깍두기(9) 바질토마토크림치즈베이글 (1.2.5.6) 청귤에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.2/46.6/534.5/8.2	현충일	재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경녹미밥 물만두국(1.2.5.6.9.10.16.18) 치즈감자스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 코다리콩나물찜(5.6.13) 삼색육무침(5.6.13) 배추김치(9) 우유크림떡(단오)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.8/45.8/261.5/5.7	친환경홍미밥 감자옹심이들깨국(2.9.17.18) 청양풍돈육불고기(5.6.10.13.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 숙갓두부무침(5.6.13) 깍두기(9) 콜팝(청포도에이드) (1.2.5.6.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.8/38.6/118.7/3.1	날치알김치볶음밥(5.9.13) 계란파국(1.2.5.6.9.18) 돈육볶음(1.2.5.6.10.12.13.16) 군만두(1.5.6.10.16.18) 깍둑순볶음(5.6) 열무김치(9) 오레오초코찰보리빵(수제) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.1/39.9/328.6/10.7	친환경보리밥 김치말이냉국수 (2.5.6.9.13.16.18) 오리불고기(5.6.13) 미트볼참발라소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.16) 삼색감자채볶음(5.13) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 894.6/33.4/284.6/5.8	친환경귀리밥 애호박돈육찌개(2.5.6.9.10.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 기름떡볶이(1.5.6.13) 오이도라지무침(5.6.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(설빙)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.8/38.9/300.9/3.4
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경현미밥 한우육개장(2.5.6.9.16.18) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 상추겉절이(5.6.13) 킹콩가리치킨가스/머스터드S (1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 아이스군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.6/36.3/208.2/4.3	친환경흑미밥 참치김치찌개(2.5.6.9.18) 국물갈비/납작당면 (5.6.10.13) 삼치마요된장구이(1.5.6.13) 오이양배추무침(5.6.13) 열무김치(9) 사과잼생크림와플 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.1/34.9/199.2/3.4	제육덮밥(5.6.10.13) 미소된장국(2.5.6.9.18) 떡고기완자구이 (1.2.5.6.15.16) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 숙주미나리무침(5.6) 고르곤졸라피자&스틱골 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 장앤티브요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.3/46.4/360.9/2.6	친환경현미밥 아귀매운탕(2.5.9.18) 분모자로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16) 상하이해물우동볶음(2.5.6.8 .9.12.13.16.17.18) 고춧잎나물(5.6.13) 배추김치(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 790.7/35.3/284.5/4.5	친환경귀리밥 새송이미역국(2.5.6.9.18) 맛초킹탕수육(5.6.10.13) 갈치감자조림(5.6.13) 꼬시래기무침(5.6.13) 치즈스틱(1.2.5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.1/36.3/352.9/3.7
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경차조밥 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18) 돈육배추찜(5.6.10.13) 고등어무조림(5.6.7.13) 꼬들오이지무침(13) 깍두기(9) 에그드랍st토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 992.3/52.4/219.9/4.9	친환경혼합잡곡밥(5) 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18) 치즈뿌린치킨(2.5.6.13.15) 온두부/볶은김치(5.9.13) 양배추샐러드/케요네즈 (1.5.12) 무피클 엔요 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.2/36.8/375.1/8.4	스파게티(주)(1.2.5.6.10.12.13.16) 작은밥 소고기함박스테이크/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 보코치니샐러드(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 마늘빵(2.5.6) 파인애플주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 830.5/30.4/316.0/4.7	친환경흑미밥 조랭이떡국(1.2.5.6.9.16.18) 닭갈비(5.6.13.15) 통살새우가스/치폴레소스 (1.2.5.6.9) 취나물들깨무침(5.6) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/32.1/171.2/3.4	친환경현미밥 매콤콩나물국(2.5.9.18) 고추바사삭볼카츠/마블링소스 (1.2.5.6.10.12.13) 곤약메추리알조림(1.5.6.13) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9) 수제딸기라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.5/20.3/204.7/3.2

※ 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 ⑬야황산염 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.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.