



# 삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2022-81호  
발행처 : 함열초등학교  
문의 : 861-0225

## 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



고열



구토



오한



설사



### 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!



활색포도상구균



살모넬라균



비브리오균

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  
둘러 닦기



5

손톱으로  
문지르기



6

흐르는 물로  
헹구기



7

종이타월로  
물기 닦기



8

종이타월로  
수도꼭지 잠그기



# 6월 학교급식 식단 안내

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑩ 잿 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.hamyol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.

6/1 **Wed**



지방 선거일

6/2 **Thu**

친환경수수밥  
해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.)  
돼지불고기(5.6.10.13.18.비름나물  
연어까스&소스(1.2.5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/32.2/181.4/3.4

6/3 **Fri**

친환경현미밥  
근대된장국(5.6.9.13.18.비엔나소시지케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.)  
올방개묵우침(5.6.13.18.안동식짬뽕(5.6.8.12.13.15.18.)  
배추겉절이(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/30/182.2/3.9

6/6 **Mon**



현 총 일

6/7 **Tue**

친환경보리밥  
콩나물김치국(5.6.9.10.13.)  
치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.)  
삼치엿장구이(5.6.7.12.13.)  
배추김치(9.13.)  
친환경멜론  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 654.9/32.1/191.4/3

6/8 **Wed** 수다날

짜장밥(1.2.5.6.10.12.13.16  
북어채무국(1.5.6.9.13.18.)  
단무지  
돼지고기강정(2.5.6.10.11.12.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
사과워터젤리  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/32/170.3/2.8

6/9 **Thu**

친환경홍미밥  
동태매운탕(5.6.9.13.18.참치김치볶음(5.6.9.13.)  
청경채나물  
수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
총각김치(9.13.)  
짜먹는 요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/32.1/215.8/4.5

6/10 **Fri**

친환경현미밥  
닭다리곰탕(5.6.9.13.15.상추썩갓절이(5.6.13.18.감자피망볶음(5.)  
토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 649/33.1/210.3/3.5

6/13 **Mon**

친환경보리밥  
감자들깨국(5.6.9.13.18.계란부추찜(1.2.5.6.9.13.돼지갈비찜(5.6.10.13.18.배추김치(9.13.)  
골드파인애플  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/31.4/255.5/4.7

6/14 **Tue**

친환경수수밥  
콩나물국(5.6.9.13.)  
오징어볶음&소면(5.6.13.17.18.치즈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
애들망고쥬스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/30.4/170.6/3.2

6/15 **Wed** 수다날

김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)  
양송이소프(2.5.6.9.13.16.)  
탕수육&소스(2.5.6.10.11.12.13.)  
깍두기(9.)  
무채장아찌  
뽀로로요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 643/27.9/165.1/2.6

6/16 **Thu**

친환경통밀밥(6.)  
돼지등뼈  
감자탕(5.6.9.10.13.18.)  
오리주물럭(5.6.13.18.)  
사각어묵볶음(1.5.6.13.16.)  
배추김치(9.13.)  
친환경수박  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 653.5/31.1/183.5/4.1

6/17 **Fri**

친환경차조밥  
아욱된장국(5.6.9.13.18.돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.)  
가지나물  
해물볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 608/30.3/242.9/4.4

6/20 **Mon**

친환경보리밥  
오징어찌개(5.6.9.13.17.18.)고춧잎나물(5.6.18.)  
돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18.)  
로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/31.5/245.7/3.8

6/21 **Tue**

친환경흑미밥  
참치김치찌개(5.6.9.10.13.)코다리무조림(5.6.13.18.)  
치킨까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
군김(13.)  
무생채(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 648.1/32.9/173.6/3.5

6/22 **Wed** 수다날

비빔밥&고추장(5.6.10.13.미소된장국(5.6.9.13.18.계란지단(1.2.5.)  
식물성함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
자두쥬스(5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 645.7/29.1/238.7/5.6

6/23 **Thu**

친환경현미밥  
한우육개장(1.5.6.9.13.16.18.)  
우영채햄조림(2.5.6.10.18.)  
닭고기감자볶음(5.6.13.15.18.)  
배추김치(9.13.)  
샤인머스켓푸딩  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/26.4/150.4/3.5

6/24 **Fri**

친환경통밀밥(6.)  
새알만두국(1.2.5.6.9.10.13.1.18.)  
닭봉바비큐조림(5.6.12.13.15.18.)  
곰치김치조림(5.6.9.13.18.배추겉절이(9.13.)  
친환경토마토(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/32.8/197.4/3.55.16

6/27 **Mon**

친환경보리밥  
쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.)  
오징어야채초무침(5.6.13.17.당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.배추김치(9.13.)  
미니크로와상(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 576.1/22.2/156.4/3.6

6/28 **Tue**

친환경홍미밥  
꼬지어묵국(1.5.6.9.13.16.18.돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18.)  
순살고등어데리야끼구이(5.6.7.13.)  
배추김치(9.13.)  
친환경방울토마토(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/32.9/175.4/3.6

6/29 **Wed** 수다날

카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.)  
계란유부국(1.5.6.9.13.)  
단무지  
순살어니언치킨(1.2.5.6.13.15.18.)  
배추김치(9.13.)  
엔요요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 652.3/33.2/288.2/3.6

6/30 **Thu**

친환경현미밥  
호박잎된장국(5.6.9.13.18.)  
돼지고기편육&쌈장(5.6.10.13.18.)  
우무묵냉채(2.13.)  
두부구이&간장양념(5.6.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/32.3/200.1/4.7

## 식재료 원산지 표시

쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	배추김치:(짜개용,반찬용(배추,고추가루)	국내산(국내산)	마파라지,고등어,오징어,참조기,꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	콩(두부,콩국수,콩비지)	국내산(국내산)	갈치-:세네갈산, 명태- 러시아산, 낙지- 베트남산	어육가공품- 수입산

2022. 05. 31.  
함열초등학교장