



# 삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2023-82호  
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 돌려 닦기



5

손톱으로 문지르기



6

흐르는 물로 행구기



7

종이타월로 물기 닦기



8

종이타월로 수도꼭지 잠그기



# 6월 학교급식 식단 안내

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 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 <span>Thu</span> 축생일식단	6/2 <span>Fri</span>
친환경통밀밥(6.) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 메밀순나물(3.5.6.18.) 감자채피망볶음(5.) 탕수육&소스(2.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9.13.) 생일무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.2/29.8/150.8/4	친환경현미밥 유부우동국(1.2.5.6.9.13.16.18.) 청포묵야채무침(5.6.13.18.) 닭고기감자볶음(5.6.13.15.18) 애호박&햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.7/27.6/169.5/3.7
6/8 <span>Thu</span>	6/9 <span>Fri</span>
친환경홍미밥 복어우국(1.5.6.9.13.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 납작당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 무채장아찌 청포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/32.5/305.7/3.4	친환경통밀밥(6.) 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 당면김말이(1.5.6.16.) 총각김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/27.6/295.4/7.7
6/15 <span>Thu</span>	6/16 <span>Fri</span>
친환경보리밥 닭살미역국(5.6.9.13.15.16.18) 돼지등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 고춧잎나물(5.6.18.) 궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/32.7/287.7/4.5	친환경통밀밥(6.) 참치김치찌개(5.6.9.10.13.) 참나물무침(5.6.18.) 안동식찜닭(5.6.8.12.13.15.18.) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13.16) 배추김치(9.13.) 딸기포켓파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.8/30.6/224.2/5.1
6/22 <span>Thu</span>	6/23 <span>Fri</span>
친환경보리밥 새알만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.) 김부각(5.6.) 전통식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/32/174.6/4.1	친환경현미밥 호박새우젓국(5.6.9.13.18.) 비엔나소시지케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 상추&쌈장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 수박주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.5/27.9/178/3.9
6/29 <span>Thu</span>	6/30 <span>Fri</span>
친환경통밀밥(6.) 해물꽃게탕(5.6.8.9.13.17.) 계란부추찜(1.2.5.6.9.13) 시금치나물 닭살간장볶음(5.6.13.15.16.18) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 651/32.7/231.3/5.8	친환경흑미밥 감자들깨국(5.6.9.13.18.) 돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18.) 숙주미나리나물 치킨너겟&케첩(1.2.5.6.12.15.) 연두부&양념장(5.6.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.9/30.1/188.9/3.7

## 식재료 원산지 표시

쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산	배추김치(짜개용, 반찬용(배추, 고추, 겨))	국내산(국내산)	미꾸라지, 고등어, 오징어, 참조기, 꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기(가공품)	국내산	콩(두부, 콩국수, 콩비지)	국내산(국내산)	감자-세네갈산, 명태-러시아산, 낙지-베트남산	어육가공품-수입산

2023. 05. 31.  
함열초등학교장