



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2024-79호
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

6/3 Mon 축생일식단	6/4 Tue	6/5 Wed 채식의날	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 숙주미나리나물 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철616.8/27.9/192.1/3.0	친환경홍미밥 해물꽃게탕(5.6.8.9.17) 애기배추나물 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 스틱피쉬커들릿(1.5.6) 배추김치(9) 애플자몽푸딩 *에너지/단백질/칼슘/ 철635.8/31.2/266.1/2.5	친환경흑미밥 근대원장국(5.6.9) 소이장조림(1.5.6.13) 교자만두찜(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 맛김치(9) 망고쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/ 철611.6/24.5/266.3/3.6	 현충일	 재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경보리밥 한우육개장(5.6.9.16) 계란부추찜(1.2.5.6.8.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 청경채나물 배추김치(9) 단오수리취떡 *에너지/단백질/칼슘/ 철651.5/31.6/170.5/3.4	친환경통밀밥(6) 아욱된장국(5.6.9) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 토마토카프레제(2.12.13) 미역줄기볶음(5) 한입떡갈비&소스(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철629.3/29.5/297.2/4.0	콩나물밥&간장양념장(5.6.13.16) 계란유부국(1.5.6.9) 무생채(9) 두부찰도그를&케첩(1.2.5.6.10.12.15.18) 수박우유(2) 연근다시마부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철634.3/24.6/319.8/2.9	친환경흑미밥 돼지등뼈 감자탕(5.6.9.10) 견과류멸치볶음(9) 민물새우시래기조림(5.6.9) 순살후라이드치킨(5.6.13.15) 총각김치(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/ 철644.9/29.8/287.8/2.0	친환경보리밥 어묵무국(1.5.6.7.9.13.18) 참나물무침(5.6) 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 친환경밀론 *에너지/단백질/칼슘/ 철646.5/29.4/215.1/2.8
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경홍미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 홍진미채조림(5.6.17) 가지나물 안동식짬닭(5.6.13.15) 치즈스틱(1.2.5.6) 파김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철636.6/31.0/289.3/3.0	친환경보리밥 감자돌깨국(5.6.9) 돼지등갈비바베큐조림(5.6.10.12.13) 근대원장무침(5.6) 우엉어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/ 철632.8/26.6/183.7/2.7	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 콩나물국(5.6.9) 도토리묵&양념장(5.6) 간소새우&칠리소스(1.5.6.9.12.13) 맛김치(9) 스위트파인쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/ 철652.9/22.4/208.8/2.2	친환경현미밥 청국장찌개(5.6.9.16) 오징어브로콜리초장(5.6.13.17) 머위대들깨무침 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 총각김치(9) 식물성요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/ 철643.4/31.2/207.4/3.2	친환경보리밥 얼갈이배추된장국(5.6) 콩나물무침(5) 닭갈비(5.6.13.15) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 친환경참외 *에너지/단백질/칼슘/ 철649.5/31.6/293.9/2.8
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경현미밥 새알만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) 돼지고기주꾸미볶음(5.6.10.13.18) 비빔나물 감자채피망볶음(5) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/ 철638.7/24.3/174.8/2.7	친환경보리밥 호박원된장국(5.6.9) 비엔나소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 배추김치(9) 무채장아찌 샤인머스켓푸딩 *에너지/단백질/칼슘/ 철633.8/27.6/151.6/2.5	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 맑은미역국(5.6) 상추숙갓절이(5.6) 하트함박구이&웨이감자(1.2.5.6.10.15.16) 섞박지(9) 오렌지쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/ 철579.4/17.1/223.4/2.6	친환경흑미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.17) 알감자어묵조림(1.5.6) 오이고추된장무침(5.6) 탕수육&소스(5.6.10.11.12.13) 군김 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철632.8/30.7/168.1/2.6	친환경통밀밥(6) 호박새우젓국(5.6.9) 숙주미나리나물 오리주물럭(5.6.13) 어묵계란전(1.5.6) 맛김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철653.4/26.3/254.3/3.4

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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.

식재료 원산지 표시							
쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	배추김치:(짜개용, 반찬용(배추,고추가루))	국내산(국내산)	미꾸라지,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	어묵-가공품-수입산

2024. 05. 30.
함열초등학교장