



2022년  
7~8월호

## 영양소식

발행인 : 교 장  
편집인 : 교 관  
역은이: 영양교사  
식생활관 ☎ 530 - 8906

### 식중독이란?

식중독은 식품의 섭취로 인하여 인체에 해로운 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다. 주로 세균, 바이러스 또는 독성 물질에 오염된 물이나 음식을 섭취하였을 때 건강상의 문제가 발생합니다.

### 식중독의 종류 및 증상

분류	종류 및 원인
미생물 식중독	세균성 감염형: 살모넬라, 장염비브리오, 콜레라 등 독소형: 황색포도상구균 등
	바이러스성 노로, 로타, 아스트로 등
	원충성 이질아메바, 원포자충 등
자연독 식중독	동물성: 복어독, 시가테라독 식물성: 감자독, 원추리, 여로 등 곰팡이: 황변미독, 맥각독 등
화학적 식중독	고의, 오용으로 첨가되는 식품첨가물 본의 아니게 잔류, 혼입되는 잔류농약 등의 유해물질 제조·가공·저장 중에 생성되는 유해물질 조리기구·포장·기타물질에 의한 중독

식중독의 일반적인 증상은 복통, 설사, 구토, 발열입니다. 원인 물질에 따라 증상의 정도가 다르고, 잠복기도 1~6시간부터 2~6일까지 다양하게 나타납니다. 하지만 원인이나 상태에 따라 탈수, 호흡곤란, 패혈증, 황달, 발진, 뇌척수막염과 같은 질병이 발생하기도 하며, 심해지면 사망에 이를 수도 있습니다.

### 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



#### 자주 손씻기

요리전, 식사 전에 비누 거품을 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



#### 채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



#### 물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



#### 음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 80℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

날씨가 더워지면서 식중독 사례가 많이 증가하고 있어 개인 위생관리와 식품 위생관리에 각별한 주의가 필요합니다.

### 손씻기

폐렴을 일으키는 뉴모니아균  
눈병을 일으키는 해모필루스균  
화장실 용변 후 손에 남는 대장균  
설사나게 하는 시겔라균  
목을 아프게 하는 스트렙토균



여드름을 만드는 황색포도상구균  
황달과 설사를 일으키는 간염A바이러스  
상처를 깊게하는 슈도모나스균  
귓병을 일으키는 박테로이드균  
식중독을 일으키는 살모넬라균

우리 손에는 식중독 균을 비롯한 여러 가지 질병을 유발하는 세균이 존재합니다.물로 손을 씻는 것 자체가 50% 정도의 질병 감소 효과를 갖고 있습니다.

### 손 씻는 조건에서 균 제거율



흐르는 수돗물



흐르는 수돗물+비누

### 이럴 때는 꼭!

### 손을 깨끗하게 씻어요



집에 돌아온 후



화장실에서 볼 일을 본 후



밥을 먹기 전



애완동물을 만진 후

자료 및 사진 출처: 식품의약품안전처,서울시의사회

### 유기농산물, 친환경작곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(페루)산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



# 7~8월 학교급식 식단 안내



흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



7/1 **Fri**

카레밥⑥⑮  
맑은미역국⑬  
돼지고기강정①⑥⑩⑫⑬  
사과오이초무침⑬  
깍두기⑨⑬  
누룽지  
황도복숭아⑪

에너지	단백질	칼슘	철분
611.4	26.8	90.3	3.7

7/4 **Mon**

검정쌀밥  
오징어무국⑤⑥⑦  
간장쪽갈비찜⑤⑥⑩⑬  
소시지떡볶음⑤⑥⑩⑫⑮  
배추김치⑨⑬  
웨이감자②⑫  
토마토샐러드②⑫⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
650.5	38	123.8	2.6

7/5 **Tue**

보리밥  
아욱된장수제비국⑤⑥  
햄바게트②⑤⑥⑩⑫⑬⑮  
감자볶음⑩  
건파래볶음  
청포묵무침⑤⑥  
깍두기⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
524.2	21.4	140.3	3.4

7/6 **Wed**

귀리밥⑥  
얼큰닭무국①⑤⑥⑬⑮  
깻잎햄전①⑥⑩  
고등어된장구이⑤⑥⑦  
파스타샐러드②⑤⑥⑫⑬  
무장아찌무침⑤⑥  
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
648.8	39	78.9	3.7

7/7 **Thu**

강황쌀밥  
어묵국⑤⑥⑬  
떡갈비소스찜②⑤⑥⑦⑩⑬⑮  
돼지김치볶음⑨⑩⑬  
채소스틱/쌈장⑤⑥  
열무김치⑨⑬  
쥬로스②⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
549.3	22.5	125.6	2.8

7/8 **Fri** 금다날

자장밥⑤⑥⑩  
유부계란국①⑤  
귀바로우②⑤⑥⑩⑫⑬  
단무지⑬  
배추김치(파김치)⑨⑬  
요구르트②

에너지	단백질	칼슘	철분
542	19.2	86.6	5.9

7/11 **Mon**

강황쌀밥  
순두부찌개①⑤⑨⑫  
돼지고기장조림①⑤⑥⑩  
햄볶음장⑤⑥⑩  
고구마줄기무침⑨⑬  
배추김치⑨⑬  
아이스슈①②⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
553.3	26.2	111.8	4

7/12 **Tue**

차수수밥  
떡만두국①⑤⑥⑩  
닭봉조림⑤⑥⑫⑮  
삼치카레구이⑥  
목말이⑤⑨⑬⑮  
배추김치⑨⑬  
과일푸딩⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
625.3	35.3	103.3	1.8

7/13 **Wed**

보리밥  
호박익힌장국⑤⑥  
돼지고기편육⑤⑥⑨⑩⑬  
채소/쌈장⑤⑥  
비빔미역국수⑤⑥⑬  
배추김치⑨⑬  
골드파인애플

에너지	단백질	칼슘	철분
542.8	28.8	114.8	3.3

7/14 **Thu**

귀리밥⑥  
모듬햄찌개⑤⑥⑨⑩⑬  
새우커틀릿⑥⑨⑬  
삼색계란찜①  
부추오이무침⑤⑥⑬  
깍두기⑨⑬  
황도복숭아⑪

에너지	단백질	칼슘	철분
543	18.9	105.5	3.5

7/15 **Fri** 금다날

찰밥&김구이  
달인삼탕⑮  
해물완자전⑥⑨⑬⑮  
오이치무침⑬  
배추김치⑨⑬  
수박  
파이①⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
610.8	34.1	135.3	3.9

7/18 **Mon**

강황쌀밥  
감자계란국①  
돼지고기장조림⑤⑥⑨⑩⑬  
날치알계란말이①  
숙주나물무침  
열무김치⑨⑬  
열대과일샐러드

에너지	단백질	칼슘	철분
530.4	27	120	3.1

7/19 **Tue**

검정쌀밥  
명태코다리국⑤⑥⑬  
닭감자조림⑤⑥⑮  
돼지고기강정⑤⑥⑩⑫⑬  
오이탕탕이⑬  
배추김치⑨⑬  
두부카프레제⑤⑥⑫⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
596.4	32.4	96.4	6.3

7/20 **Wed**

귀리밥⑥  
바지락아욱국⑤  
간장쪽갈비찜⑤⑥⑩⑬  
닭강정⑤⑫⑬⑮  
콩나물무침⑤  
배추김치⑨⑬  
거봉포도

에너지	단백질	칼슘	철분
656.5	38.4	134.9	4.2

7/21 **Thu**

채소밥&양념간장⑤⑥  
콩나물국⑤  
돼지불고기⑤⑥⑩  
건파래볶음  
채소숙회⑤⑥⑬  
배추김치⑨⑬  
통감자꼬치구이⑤⑥⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
594.6	25.9	73.2	2.7

8/19 **Fri** 금다날

보리밥⑥  
감자탕⑤⑥⑨⑩⑬  
낙지오징어볶음⑤⑥⑦  
연두부/양념간장⑤⑥  
숙주삼색나물  
배추김치⑨⑬  
초코칩파이①②⑤⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
599.6	30.4	173.1	4.4

8/22 **Mon**

검정쌀밥  
오징어무국⑤⑥⑦  
간장쪽갈비찜⑤⑥⑩⑬  
소시지떡볶음⑤⑥⑩⑫⑮  
배추김치⑨⑬  
웨이감자②⑫  
토마토샐러드②⑫⑬⑮

에너지	단백질	칼슘	철분
656.4	38	124	2.6

8/23 **Tue**

보리밥  
아욱된장수제비국⑤⑥  
햄바게트②⑤⑥⑩⑫⑬⑮  
감자볶음⑩  
건파래볶음  
청포묵무침⑤⑥  
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
584.8	23.8	151.7	3.7

8/24 **Wed**

귀리밥⑥  
닭고기미역국⑮  
깻잎햄전①⑥⑩  
고등어구이⑤⑥⑦  
콩나물무침⑤  
배추김치⑨⑬  
거봉포도

에너지	단백질	칼슘	철분
523.9	32.1	86.9	3.1

8/25 **Thu**

강황쌀밥  
어묵국⑤⑥⑬  
떡갈비소스찜②⑤⑥⑦⑩⑬⑮  
돼지고기김치볶음⑨⑩⑬  
채소스틱/쌈장⑤⑥  
차즈치크로켓①②⑤⑥⑫⑮  
깍두기⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
542.2	22	103.1	2.6

8/26 **Fri** 금다날

자장밥⑤⑥⑩⑮  
유부계란국①⑤⑬  
탕수육①⑥⑩  
단무지⑬  
배추김치(파김치)⑨⑬  
요구르트②

에너지	단백질	칼슘	철분
604.5	25.7	91.3	2.4

8/29 **Mon**

강황쌀밥  
돼지호박찌개⑤⑥⑩  
잡채①⑤⑥⑮  
미트볼조림⑥⑩⑫⑬⑮  
무장아찌무침⑤⑥  
배추김치⑨⑬  
골드파인애플

에너지	단백질	칼슘	철분
574.1	20	102.6	2.8

8/30 **Tue**

보리밥  
떡만두국①⑤⑥⑩  
닭살볶음⑤⑥⑮  
가자미카레구이⑥  
도라지초무침⑤⑥⑬  
배추김치⑨⑬  
콘치즈①②⑤⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
641.8	33.5	145.5	2.3

8/31 **Wed**

귀리밥⑥  
아욱된장국⑤  
복합②⑤⑥⑩⑫⑬⑮  
우영오징어채조림⑤⑥⑦  
청경채찜/양념간장⑤⑥  
배추김치⑨⑬  
또띠아피자①②⑤⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
567.8	30.9	207.8	3.8

▶ 알레르기 정보 : ①난류②우유③메밀④땅콩  
⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기  
⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기  
⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣  
▶ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보  
<http://hansol-1.es.kr>⇒학교소식⇒식생활관⇒게시판  
▶ 위 식단은 학사일정과 시장물가 및 식품  
수급사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

한 솔 초 등 학 교 장(직인생략)