



영광 영양소식 (7월)

교무실 440-8500
행정실 440-8600
식생활관 440-8699
식생활관 영양교사

믿음으로 행하고, 부지런히 배우며, 내 힘으로 일 하자

여름철 식중독 바로 알기

식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환

세계보건기구(WHO)

식품 또는 물의 섭취에 의해 발생되었거나 발생된 것으로 생각되는 감염성 또는 독소형 질환

비슷한 용어 장염

소장이나 대장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됨



식중독 증상

1. 소화기 증상



음식물에 독소나 세균이 섞여 들어오면 우리 몸에서는 이를 빠르게 제거하기 위해 **구토나 설사**를 통해 몸 밖으로 배출시킴

2. 전신 증상



세균이 장벽에 붙거나 뚫고 들어가 발생하는 식중독의 경우 구토나 설사와 같은 소화기 증상에 함께 전신 **발열**까지 생기는 경우가 많음
일부 세균이 만들어내는 독소의 경우 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등의 증상을 일으키기도 함

Q : 여름철 식중독이 위험한 이유?

A : 습하고 더운 날씨로 인한

최근 10년간 계절별 식중독 환자 수

출처: 식품안전나라, 2011~2020년 식중독통계



Q : 여름철 식중독을 일으키는 대표적인 원인균은?

A : 병원성 대장균

최근 10년간 식중독 원인균 top5별 식중독 환자 수

출처: 식품안전나라, 2011~2020년 식중독통계



<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℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

☀️ 복날에는 왜 삼계탕을 먹을까요?

일 년 중 가장 더운 기간인 삼복(三伏), 몸 밖이 덥고 안이 차가우면 위장 기능이 약해져 기력을 잃기 쉽습니다. 닭과 인삼은 열을 내는 음식으로 따뜻한 기운을 내장 안으로 불어 넣고 더위에 지친 몸을 회복하는 효과가 있습니다.





7월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
- * 수산물가공품:국내산
- * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락(우럭):국내산
- * 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세: 국내산

◇공통양념(5.6.8.9.13.18.)



	<div>7/1 Tue</div> <div>점정개미니밥* 열무된장국* 도토리묵 야채무침* 떡볶이돈까스정식 (1.5.6.10) 참치소스(1.5) 배추김치(9) 꼬모요아정(2.5.6) 모듬여름과일(12) 에너지/단백질/칼슘/철 390.2/10.9/156.7/2.3</div>	<div>7/2 Wed</div> <div>직화잡채덮밥(1.2.5.6.12.13.16.18) 두부김치국*(5.9) 토마토샐러드/오리엔탈*(5.6.12) 수제치킨탕수 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 크림치즈타르트(1.2.5.6) 레몬에이드* 에너지/단백질/칼슘/철 473.3/20.3/128.1/3.5</div>	<div>7/3 Thu</div> <div>파채직화불고기덮밥(5.6.10.12.13) 냉김치비빔국수 (5.6.9.16) 콩나물국*(5) 야채계란말이*(1) 김말이군만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 열무김치(9) 모듬과일화채*(11) 에너지/단백질/칼슘/철 938.9/48.7/205.7/13.7</div>	<div>7/4 Fri</div> <div>김치볶음밥 (1.5.6.8.9.13.18) 유부우동(1.5.6.7.13.18) 메추리알곤약장조림 (1.13) 열대과일샐러드 *(1.2.5.6) 버터플라이새우구이 *(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 수제말기칩라떼*(1.2) 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.4/40.7/552.5/3.9</div>
<div>7/7 Mon</div> <div>하이라이스' (1.2.5.6.12.16) 블루베리크림치즈빵(1.2.5.6.13) 뉴진마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 도토리묵 야채무침* 치킨까스/멕시코산S(1.2.5.6.12.15.18) 깍두기(9) 아이스캔디바*(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 717.5/24.1/131.6/2.0</div>	<div>7/8 Tue</div> <div>친환경찰수수밥 숙갓꼬지어묵탕*(1.5.6) 등뼈김치찌개*(9.10) 해물볶음우동*(5.6.9.13.17.18) 감고추러스맛탕(1.2.5.6) 배추김치(9) 스위플주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 648.4/25.4/80.3/1.9</div>	<div>7/9 Wed</div> <div>김가루밥* 미니물냉면(1.3.5.6.12.13.16) 숙주참나물무침* 뿌링클쫄면치즈볼(1.2.5.6.13) 담양식수제떡갈비*(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 웃담베리요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 670.1/26.9/233.3/2.6</div>	<div>7/10 Thu</div> <div>친환경녹미밥* 순두부된장국*(5) 돈육콩나물불고기*(5.10) 새우튀김샐러드(1.2.5.6.9.12) 피자토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치*(9) 얼라이브오렌지 친환경메론 에너지/단백질/칼슘/철 530.2/20.6/99.0/1.5</div>	<div>7/11 Fri</div> <div>매콤콩나물국*(5) 모듬야채맛살무침* (1.5.6.8.13) 마크니커리덮밥 (2.5.6.12.13.16.18) 로제떡볶이* (1.2.5.6.12.13.16) 닭다리옛장소스구이(15) 배추김치(9) 아이스요구르트*(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 666.2/22.2/127.3/2.9</div>
<div>7/14 Mon</div> <div>혼합잡곡밥*(5) 들기름막국수무침* (3.5.6.13) 물만두국(1.5.6.10.15.16.18) 매콤단호박갈비찜*(10) 어니언치킨텐더샐러드*(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 과수원프룻주스(12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/27.7/112.9/3.3</div>	<div>7/15 Tue</div> <div>친환경현미밥* 돈육김치찌개*(5.9.10) 분모자찜갈비 (2.5.6.13.15) 짜장볶음우동 (2.5.6.13.16) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 델몬트망고주스 에너지/단백질/칼슘/철 727.7/28.4/128.3/1.9</div>	<div>7/16 Wed</div> <div>차슈덮밥(1.5.6.10.13.15.16) 열무된장국* 도라지오이무침*(13) 새우튀김한도그 *(1.2.5.6.10.13.16) 소시지&웨지감자 *(2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 얼라이브자몽(13) 에너지/단백질/칼슘/철 719.0/30.8/222.6/3.6</div>	<div>7/17 Thu</div> <div>김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 계란파국*(1) 모듬야채겉절이* 매콤우동볶이(1.5.6) 달콤콘치즈돈까스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 빠빠초초코ICE(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 758.6/23.1/229.1/3.3</div>	<div>7/18 Fri</div> <div>수제닭바베큐마요덮밥 (1.5.6.13.15) 사과잼생크림와플 (1.2.5.6.13) 김치어묵국*(1.5.6.9) 실곤약초무침*(5.6.13) 바삭콘알감자꼬치*(1.6) 배추김치(9) 사과주스*(13) 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/22.1/161.7/2.4</div>
<div>7/21 Mon</div> <div>점정개미니밥* 토마토스파게티*(1.5.6.10.12.13.16) 열갈이된장국* 과일요거트샐러드*(1.2.5.6.12) 목살스테이크정식(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 샤인머스캣요구르트*(2) 에너지/단백질/칼슘/철 1,292.2/52.2/255.3/4.2</div>	<div>7/22 Tue</div> <div>방학식</div>	<div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇ http://www.higlory.net/ -> 교무/행정 -> 식생활관 -> 급식게시판 ◇ 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 ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div>		