



영광 영양소식 (7월)

행 정 실 440-8600
식생활관 440-8699
식생활관 영양사

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 발생한 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 증상과 함께 전신 **발열**까지 생기는 경우가 많음
· 일부 세균이 만들어내는 독소의 경우 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등의 증상을 일으키기도 함

<식중독 예방 6대 수칙>



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



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.)



7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경흑미밥 조랭이떡국*(1) 실곤약초무침*(5.6.13) 뿌링클단호박고로케(1.2.5.6.10.13) 양념갈비구이*(5.6.10.12.13)/상추쌈/쌈장 열무김치(9) 사과야포도야주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 876.5/39.4/156.4/2.9	직화불고기비빔밥(5.10) 야채크루아상버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무된장국* 도토리묵 야채무침* 배추김치(9) 오레오쿠키라떼(1.2.4.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 806.4/30.1/244.8/3.4	고깃집st볶음밥(5.9.10) 숙갓꼬지어묵탕*(1.5.6) 맑은계란찜*(1) 떡볶이/순대찜*(1.2.5.6.10.13.16) 치킨텐더샐러드*(1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 베라과즙워터(13) 에너지/단백질/칼슘/철 797.9/33.4/153.0/3.9	돈까스하이스덮밥(1.2.5.6.10.12.16) 로제페투치니파스타(1.2.5.6.12.13.16) 순두부김치국*(5.9) 과일요거트샐러드(2.12) 배추김치(9) 흑당버블라떼(2) 에너지/단백질/칼슘/철 753.6/19.2/229.9/1.8	한우불고기덮밥*(16) 시나몬사과토스트(2.5.6.13) 콩나물국*(5) 도라지오이무침*(13) 배추김치(9) 포카리스웨트* 허니버터회오리감자(5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 469.4/12.5/62.6/1.7
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경찰쌀밥 베테랑칼국수(소)(1.5.6.9.18) 포테이토브레드(1.2.5.6.10.12.15.16) 무채장아찌삼색무침*(5) 파채직화불고기*(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 델몬트포도드링크(13) 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/23.2/104.9/2.0	혼합잡곡밥*(5) 물만두국(1.5.6.10.15.16.18) 묵은지닭볶음*(9.15) 콩나물당면볶음*(1.5.6) 바사삭치즈감자롤(1.2.5.6.12) 깍두기(9) 스콜사과주스 에너지/단백질/칼슘/철 355.5/11.9/48.0/1.6	주삼덮밥(10.17) 두부호박된장국*(5) 매콤우동볶음(1.5.6) 돈까스샐러드*(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 요거말기블루츄러스(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 876.6/30.0/144.4/3.4	채식육개장*(1) 골뱅이야채초무침*(5.13.17) 단호박카레라이스(채)*(2.5.6.12.13.16) 통살쉬림프까스/콘소스*(1.2.5.6.9) 피자퀘사디아(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 델몬트망고주스 에너지/단백질/칼슘/철 530.4/20.4/113.7/2.0	친환경흑미밥* 까르보뇨끼파스타(1.2.5.6.10.16.18) 해물순두부국(1.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 돼지갈비찜*(2.5.6.10.13) 크런치비빔만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) ICE복숭아요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 1,206.2/55.2/239.5/3.9
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri
친환경찰쌀밥 유부쫄우동(1.5.6.7.13.18) 도라지오이무침(13) 바비큐닭다리오븐구이(5.6.12.13.15) 허니버터치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 한입수박 에너지/단백질/칼슘/철 542.0/27.1/104.3/1.6	혼합잡곡밥*(5) 차돌된장찌개(5.16) 두부양념조림(5) 이바둑등뼈찜(2.5.6.10.13) 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 덴마크말기초코우유(2.14) 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/29.1/234.5/2.3	친환경찰수수밥 들기름막국수무침*(3.5.6.13) 두부김치국*(5.9) 마늘수육*(1.2.5.6.10.13) 수제오꼬노미야끼(1.5.6.10.13.17) 열무김치(9) 과수원프룻주스(12.13) 오이추쌈정식 에너지/단백질/칼슘/철 889.4/37.7/159.4/4.1	지코바치킨덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 들깨미역국* 모듬목야채무침(3) 왕새우칠리또띠아롤(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 빠빠초초코ICE(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 789.1/29.1/208.4/2.9	작은밥 짜장면(5.6.10.13.16) 야채짬뽕국물(5.6.9.17.18) 과일요거트샐러드(2.12) 어묵감자볶음*(1.5.6) 맛초킹탕수육*(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 얼라이브자몽(13) 에너지/단백질/칼슘/철 778.7/26.8/109.5/6.0

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<http://www.higlory.net/> -> 교무/행정 -> 식생활관 -> 급식계시판

◇ 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.