



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

7 ~ 8 월 영 양 소 식 지 안 내

교 장 : 김옥빈

교 감 : 김영주

담당자 : 이승희

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 위험 식품군

43%

어패류

13%

육류

9%

복합조리식품

6%

채소류

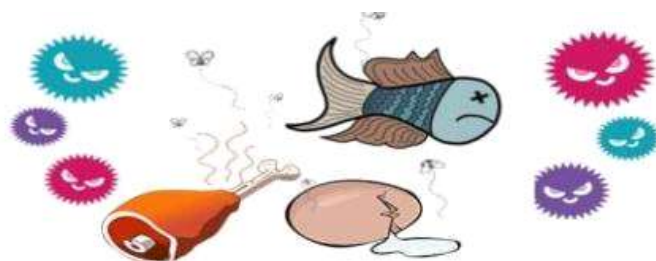
1%

달걀



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.



식중독 예방 3대 요령을 꼭 지켜주세요!

손씻기



익혀먹기



끓여먹기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글*다음 검색]

올바른 손씻기



거품 내기



깍지 끼고 비비기



손바닥, 손등 문지르기



손가락 돌려 닦기



손뚱으로 문지르기



흐르는 물로 헹구기



종이타월로 물기 닦기



종이타월로 수도꼭지 잡기

손씻기 365

비누로 손씻기!!

당신이 할 수 있는 가장 쉽고, 효과적인 감염병 예방법입니다.

보건복지부 질병관리본부
한국인손씻기운동본부



7월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:폐루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		7/1 Wed 생일밥상 소불고기덮밥 (5.8.13.16.) 미역국(6.13.) 열무된장무침(5.6.) 비빔만두 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 당근케이크 (1.2.5.6.13.)	7/2 Thu 통밀쌀밥(6.) 호박잎된장찌개(5.6.) 우영채조림(5.6.13.) 애느타리부추무침 (5.6.13.) 갈비치킨(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 고단백에너지바(4.5.)	7/3 Fri 오리김치볶음밥 (2.5.6.13.) 맑은 콩나물국(5.6.) 석박지(9.13.) 김자반볶음(5.13.) 수박 치즈볼핫도그 (1.2.5.6.)
7/6 Mon 자색고구마찰쌀밥 알감자조림(5.6.13.) 돈등뼈김치찌 (5.6.9.10.13.) 열무김치(9.13.) 망고스틱(1.5.13.) 브로콜리&다시마초회 (5.6.13.)	7/7 Tue 칠색보리밥 모듬행짜개 (2.5.6.9.10.13.) 오징어채조림 (5.6.13.17.) 상추치커리겉절이 (5.6.) 고등어구이(2.6.7.13.) 배추김치(9.13.)	7/8 Wed 수다날 비빔밥&약고추장 (1.5.6.16.) 열갈이배추된장국(5.6. 13.) 도토리묵숙갓무침(5.) 미나리무생채(9.13.) 꿀떡(5.13.) 사과당근요구르트(2.)	7/9 Thu 차수수밥 어묵무국(1.5.6.13.) 오이지무침(13.) 궁중한우떡볶이 (1.5.6.13.16.) 연어스테이크&사과마 요소스(1.5.13.) 배추김치(9.13.)	7/10 Fri 밥(소량) 김치말이국수 (1.5.6.9.13.16.) 고구마순볶음 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 닭꼬치구이 (5.6.12.13.15.) 포도
7/13 Mon 찰보리밥 재첩수제비국 (5.6.13.18.) 찐리고추어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 콩나물매콤무침(5.) 해물파전 (1.4.5.6.8.9.13.17.) 깍두기(9.13.)	7/14 Tue 차조밥 건새우아욱국 (5.6.9.13.) 묵은지닭찜 (5.6.13.15.) 미역초무침(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 콘치즈오븐구이(1.2.5. 13.) 배추김치(9.13.)	7/15 Wed 수다날 밥(소량) 짜장면 (1.2.5.6.10.13.) 꼬들단무지무침 껌바로우모듬탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 양배추샐러드(1.2.5.6. 12.13.)	7/16 Thu 초복밥상 닭다리삼계탕(13.15.) 전복야채죽 (13.15.18.) 도토리묵숙갓무침 (5.6.) 오이고추쌈장무침 (5.6.18.) 배추김치(9.13.) 수박	7/17 Fri 곤드레밥/부추양념장 (5.6.10.13.) 유부된장국(5.6.) 메추리알돈육장조림 (1.5.6.10.13.) 가지양념찜(5.6.) 멘보샤(1.5.6.9.) 배추김치(9.13.)
7/20 Mon 클로렐라찰쌀밥 순대국(5.6.9.10.13.) 콩비지김치전 (1.5.6.9.13.) 간썬새우&칠리소스 (1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 참외	7/21 Tue 찰보리밥 오징어호박국(17.) 한입오이소박이(9.) 두부/볶음김치 (1.5.6.9.13.) 삼치카레구이(2.5.6.13. .) 미숫가루(2.5.13.)	7/22 Wed 수다날 김가루주먹밥(13.) 유부된장국(5.6.) 쫄면(주찬)(1.5.6.13.) 김말이&고구마강정(1.2. 4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 자두음료	7/23 Thu 현미찰쌀밥 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.) 간장양념치킨 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 청경채들깨나물 카프레제샐러드(2.12. 13.)	7/24 Fri 중복밥상 찰보리밥 한방갈비탕 (1.5.8.13.16.) 브로콜리감오징어초회 (5.6.13.17.) 새우살애호박나물 (9.13.) 석박지(9.13.) 자두
7/27 Mon 추억의 도시락세트(1.2.6.9.10. 13.15.) 열갈이배추된장국 (5.6.13.) 백김치(9.13.) 옥수수(찰옥수수)	7/28 Tue 홍미찰쌀밥 쌀국수(미니)(5.6.16.) 애느타리깻잎초무침 (5.6.13.) 숙갓나물 돈육강정(2.4.5.6.10.1 2.13.18.) 배추김치(9.13.)	7/29 Wed 수다날 치킨마요덮밥(1.5.6.13. .15.) 근대된장국(5.6.) 찐만두(1.5.6.10.13.) 숙주꽃말살나물 (1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 유기농사과요구르트(2.	7/30 Thu 현미찰쌀밥 북어채무국(5.13.) 두부지짐(5.6.) 수제돈까스&소스(1.2. 5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코머핀(1.2.5.6.13. 그린샐러드&꿀소스 (1.5.12.13.)	7/31 Fri 혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개 (5.9.10.13.) 오리훈제부추볶음 (1.5.6.13.) 도라지오이생채 (5.6.13.) 총각김치(9.13.) 복숭아(11.)

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮
 닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관
 (☎466-5241)로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판



8월 학교급식 식단 안내



8/3 Mon	8/4 Tue	Wed 수다날	Thu	Fri
흑미밥(소량) 토마토스파게티(주찬) (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 닭다리통살스테이크 (1.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 수제모듬피클(13.) 수제마늘빵 (1.2.5.6.13.)	방학식			
8/24 Mon	8/25 Tue	8/26 Wed 수다날	8/27 Thu	8/28 Fri
기장찰밥 건새우아육국 (5.6.9.13.) 콩나물매콤무침(5.) 기름떡꼬치구이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 과일소스등심탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 유기농사과요구르트(2.)	찰보리밥 순두부찌개 (1.5.10.13.) 유자단무지채무침 (1.5.6.13.) 한입오이소박이(9.) 수제떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.)	잡채밥&자장소스 (5.6.8.10.13.) 부추달걀국(1.) 브로콜리두부무침 (5.6.18.) 골뱅이아채무침(5.13.) 깍두기(9.13.) 과일젤리	차수수밥 된장찌개(5.6.) 오리불고기&수제무쌈 (5.6.13.) 김부각(5.) 배추김치(9.13.) 복숭아(11.) 연두부/양념장(5.6.)	혼합잡곡밥(5.) 한우떡국(1.16.) 파닭 (1.5.6.13.15.18.) 석박지(9.13.) 아이스슈 (1.2.5.6.13.) 요플레과일샐러드 (2.12.) 청참외장아찌(13.)
8/31 Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
찰보리밥 모듬햄찌개 (2.5.6.9.10.13.) 도토리묵속갓무침(5.6.) 밀떡볶이(1.5.6.13.) 해물파전(1.4.5.6.8.9.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.)				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 466-5241)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다

영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판