



영 양 · 위 생 소 식 지

주제: 여름철, 집중호우시기 식중독 예방수칙

발행처:

회현중 식생활관

☎ 063-466-5241

배려·협력과 책임으로 함께 성장하는 행복한 교육공동체 / 회현중학교

집중호우 시기 식중독 발생 주의하기



집중호우시기 식중독이 일어나는 이유는?!



여름철 한 지역에 짧은 시간 동안 내리는 많은 양의 비를 '집중호우'라고 하는데요. 하수와 하천을 범람시켜 식재료와 식수에 **식중독균** 오염을 발생시킬 수 있어 주의해야 해요.

집중호우시기 식중독 특징과 원인식품



식중독균
특징

최적온도
36.5℃에서
빠르게 증식,
산소유무와
상관없이 생존



자연계에
널리 퍼져있는
식중독균



소량의
바이러스에도
쉽게 감염



냉동 및 냉장
상태에서
장시간 생존

감염
원인식품

오염된채소,
동물성 식재료를
충분히 가열하지
않을때 감염

충분히 가열되지
않은 알가공품,
오염된 육류로
감염

식중독환자의
분변과 구토물,
침 오염된 손으로
감염

오염된 닭 손질시
교차오염으로
감염

집중호우시기 식중독 감염경로



오염된 물 식품 또는
오염된 어패류
생으로 섭취



감염자가 만든
음식섭취

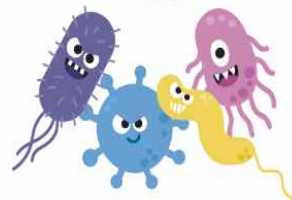


감염자의 분변이나
구토물에 접촉



기온이 올라가는
낮까지 실온 방치

식중독 감염



식중독 감염증상



두통



메스꺼움



구토



복통



설사

식중독 예방을 위한

6대 수칙



식중독 예방 6대 수칙

1 손 씻기



“흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기!”

* 손가락 사이와 손톱, 엄지손가락부분은 잘 씻기지 않으므로 꼼꼼하게 씻기

식중독 예방 6대 수칙

4 세척·소독하기



“식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독”

* 생으로 먹는 식품은 소독 후 흐르는 물에 3회 이상 세척
* 조리도구 열탕소독 또는 염소소독

식중독 예방 6대 수칙

2 익혀먹기



“육류 중심온도 75°C(어패류는 85°C) 1분 이상 익히기”

* 완전히 가열 조리하고, 무더운 여름철에는 가급적 가열 식품 위주로 섭취

식중독 예방 6대 수칙

5 구분 사용하기



“날음식과 조리된 음식 구분하여 보관”

“칼·도마 구분 사용”



* 도마나 칼이 1개일 경우
사용 중, 사용 후에 각각 도마와 칼 세척하기
채소류 → 육류 → 어패류 → 가금류 순서로 사용

식중독 예방 6대 수칙

3 끓여먹기



“물은 끓여서 마시기”

* 물은 100°C 이상 끓이거나 소독된 안전한 물 마시기

식중독 예방 6대 수칙

6 보관 온도 지키기



“냉장식품은 5°C 이하
냉동식품은 -18°C 이하 보관”

* 식재료 배송 시 채소와 육류, 어패류 각각 구분 보관 및 보관온도 지키기

7월 학교급식 식단 안내

-	7/1(화)	7/2(수)	7/3(목)	7/4(금)
	혼합잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 야채달걀찜(1) 오이겉절이 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 도라에몽암기빵 (1.2.6.14)	혼합잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국(16) 깻잎순볶음 갈치구이 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 블루레몬에이드	혼합잡곡밥(작은밥)(5) 크림스프(2.5.6.13.16) 토마토소스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 고추송송고기말이 (5.6.10.15.16.18) 야채피클 갈릭바게트(2.5.6)	기장밥 모듬버섯무국 고춧잎나물무침 매콤한우불고기(16) 직화머쉬룸떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 수박
7/7(월)	7/8(화)	7/9(수)	7/10(목)	7/11(금)
현미밥 김치수제비국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10) 무생채 쪽파나물무침 고기깻잎전 (1.5.6.10.15.16) 참외	홍미찰쌀밥 우무오이냉국(2) 분모자닭볶음탕(5.6.15) 표고버섯볶음 김말이강정 (1.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 임실스트링치즈(2)	브리오슈핫치킨버거 (1.2.5.6.10.12.15.16) 양송이스프 (2.5.6.13.16) 뿌링클웨지감자(5.6) 바나나 스파클링음료	흑보리밥 꽃게된장국(8) 참나물참깨소스무침(5.6) 납작당면잡채(10) 제육볶음(10) 배추김치(9) 망고요거트빙수아이스크림(1.2.5)	친환경울무밥 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 콩치무조림(5.6) 근대나물무침 토마토베리샐러드 (12.13) 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9)
7/14(월)	7/15(화)	7/16(수)	7/17(목)	7/18(금)
차조밥 누룽지 도토리묵김치냉국 (5.6.9.16) 매콤콩나물무침(5) 낙지야채볶음 (5.6.13.18) 고르곤졸라피자/꿀 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 자두	흑미밥 동태무국 오이치커리무침(5.6) 김치불고기(9.10) 짜먹는슬라이스햄 (1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 블루베리파이(1.2.5.6)	혼합잡곡밥(작은밥)(5) 열무비빔국수(1.5.6.9) 아욱된장국(5.6) 온두부/양념장(5.6) 청양갈릭고기튀김 (2.5.6.10.16) 백김치(9) 웃담딸기요구르트(2)	혼합잡곡밥(5) 장각삼계탕(15) 오이고추된장무침(5.6) 오징어실채볶음 (5.6.13.17) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 맛김 배추김치(9) 블루베리	방학식

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(명태:러시아산, 낙지·주꾸미:베트남산, 다랑어:원양산 / 갈치·꽃게·오징어·고등어·아귀·참조기 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- 영양 및 원산지 정보 안내 - <https://school.jbedu.kr/hoehyun-m> → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- 알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달걀⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품 알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.