



★ 여름철 불청객 식중독

1. 식중독이란?

식품섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

2. 식중독 감염 원인은?

- 쇠고기 등 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않고 섭취했을 경우
- 오염된 채소를 제대로 세척하지 않고 생으로 섭취했을 경우
- 오염된 손이나 주방기구로 조리한 채소·과일

3. 식중독 감염 증상은?

주요 증상



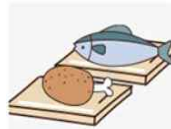
※식중독의 잠복기와 증상의 정도는 균에 따라 다르게 나타납니다.

자료출처 : 여름철 식중독 예방 위해 꼭 알아야 할 6가지
수칙(구글) /
네이버 지식백과 /
환경부, 대한영양사협회

★ 식중독에 걸리지 않으려면?

4. 식중독 예방하는 식재료 조리방법

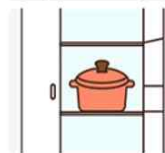
● 육류를 조리할 때



육류로 음식을 준비할 때는 **도마나 칼** 등을 구분해서 사용해, **교차오염**이 되지 않도록 합니다.



조리할 때는 육류를 충분히 가열하며 특히 다짐육은 **속까지 완전히 익혀서** 섭취합니다.



가열, 조리한 음식은 가능한 **2시간 내** 섭취하고, 바로 먹을 수 없는 경우는 **식혀서 바로 냉장보관** 합니다.

● 채소류를 조리할 때



채소류는 세척 후 **바로** 섭취하거나 냉장 보관합니다.

※ 채소류는 세척과정에서 세척 전보다 식중독균이 서식하기 더 쉬워지기 때문.

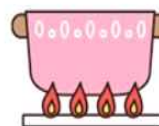
5. 식중독 예방 6대 수칙



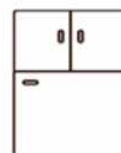
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기



식재료는 깨끗이 세척하고 주방기구 등은 소독하기



육류: 중심온도 75℃ 1분 이상
어패류: 중심온도 85℃ 1분 이상



냉장 식품은 5℃ 이하
냉동 식품은 -18℃ 이하



물을 끓여 먹기



조리기구는 채소용, 육류용, 어류용 구분



2025. 6 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산
 * 아귀/가공품:국내산 갈치/가공품:세네갈 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, *다랑어: 원양산
 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
친환경찰보리밥 매콤닭뿔국(5.6. 13. 15) 오이탕탕이(13) 짬뽕숙주불고기 (5.6.9. 10. 12. 13. 17. 18) 떡고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 인절미아이스바(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.8/33.7/130.8/2.8	대통령선거	닭갈비볶음밥(5.6.9. 13. 15) 유부우동(1.2.5.6.9. 13) 바질토마토(12. 13) 왕새우튀김&감귤타르타르소스(1.5.6.9. 13) 한입떡갈비구이&어린요(5.6. 10. 15. 16) 배추김치(9) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.9/30.2/295.6/2.8	친환경영양잡곡밥(5) 한우갈비탕(1. 16) 안동찜닭(5.6. 13. 15. 16. 18) 감자채피망볶음(1.2.5.6. 10. 15. 16) 순살고등어양념구이(5.6.7. 13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 737.8/35.9/96.4/4.2	현충일
6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6. 16) 묵은지닭볶음(5.6.9. 13. 15) 전라도식콩나물잡채(5. 13) 소시지야채볶음 (2.5.6. 10. 15. 16) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/30.7/126.1/2.6	친환경찰현미밥 청국장찌개(5.9. 10) 아귀찜(5.6. 13. 18) 무말랭이무침(5.6. 13) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 마늘보쌈(5.6. 10. 13. 18) 보쌈김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.6/45.0/196.5/5.3	친환경영양잡곡밥(5) 콘크림스프(2.5.6. 13. 16) 라구파스타 (1.2.5.6. 10. 12. 13) 수제치킨까스&소스]1.2.5.6. 12. 15. 16) 배추김치(9) 쿠앤크글레이즈모닝빵 (1.2.5.6. 13) 야채아삭피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 903.7/33.1/146.9/1.9	콩보리밥 대패삼겹된장찌개(5.6. 10) 양배추쌈&강된장(5.6. 13) 제육볶음(5.6. 10. 13. 18) 무생채(13) 열무김치(9) 콘치즈오븐구이(1.2.5. 13) 팔시루떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 825.9/41.1/354.7/5.1	친환경귀리밥 짬뽕순두부 (5.6.9. 10. 12. 13. 17. 18) 매콤갈비만두 (1.5.6. 10. 16. 18) 경장육사(1.2.5.6. 10. 13. 16) 치킨유린기(5.6. 13. 15) 배추김치(9) 리치&코코 * 에너지/단백질/칼슘/철 813.9/40.8/131.1/3.2
6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
친환경영양잡곡밥(5) 돈까스김치니베 (1.2.5.6.9. 10. 13) 두부양념구이(5.6. 13) 배추김치(9) 야채어묵바(1.2.5.6.8. 12) 요거트아이스크림&토피 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.8/35.8/214.1/3.9	친환경녹차카테킨밥 얼큰순대국밥 (2.5.6. 10. 13. 16) 흑임자연근샐러드(1.5. 13) 오리불고기(5.6) 해물파전(1.5.6.9. 17) 깍두기(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 910.3/33.4/146.7/5.1	밥버거(1.2.5.6.9. 13. 16. 18) 어묵탕(1.5.6) 청경채겉절이(5.6) 부산떡볶이(1.5.6. 13) 크런치오징어까스&피칸테소스(1.5.6. 12. 13. 17. 18) 배추김치(9) 쿨피스(자두)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.3/32.9/190.0/2.3	친환경버섯카로틴밥 콩나물국(5.6.9) 마라로제찜닭 (2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 나초샐러드 (1.2.5.6. 10. 12. 13) 삼치구이(5.6) 배추김치(9) 미니파운드케익 (1.2.5.6. 14) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.8/35.7/127.7/2.5	친환경차조밥 얼큰샤브샤브국(5.6. 13. 16) 고춧잎나물무침 숯불돼지불고기 (5.6. 10. 12. 13) 수제고구마피자 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 배추김치(9) 샤인머스켓워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 830.2/37.4/271.0/3.6
6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
친환경영양잡곡밥(5) 돈육등뼈감자탕(5.6. 10. 13) 시금치나물 직화주꾸미볶음 (2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18) 배추김치(9) 말기우유(13) 햄치즈크로플버거 (1.2.5.6. 10. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.8/29.9/171.2/4.2	친환경강황쌀밥 사골떡국(1. 16) 열무배추겉절이(13) 돼지고기부추샐러드 (5.6. 10. 13. 16) 튀김중화만두 (1.5.6. 10. 16. 18) 깍두기(9) 애플자몽코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.2/33.8/118.8/4.6	친환경찰보리밥 시원한물냉면(1.3.5.6. 16) 깻잎양념조림(5.6) 달걀찜(1.2) 삼겹살고추장구이&야채쌈 (5.6. 10. 13) 배추김치(9) 피크닉사과(제로)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,018.2/37.2/115.3/3.9	푸팟풍커리&집게맛살튀김(1.2.5.6.8. 12. 13. 16. 18) 친환경찰현미밥 팽이유부된장국(5.6) 핫타이누들샐러드 (1.5.6. 12. 13) 고추바사삭닭다리&스리라차마요소스 (2.5.6. 12. 13. 15. 16. 18) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.9/43.4/291.6/4.9	친환경콜로렐라밥 상채수제비국(1.5.6) 야채어묵볶음(1.5.6) 떡돼지갈비찜(5.6. 10. 13) 공삼채볶음(5.6. 13. 18) 배추김치(9) 블루베리크림치즈토스트(2.5.6. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.2/28.9/135.8/2.3
6/30				
친환경찰현미밥 중화제육면(5.6. 10. 13. 18) 꽃게탕(5.6.8) 단무지무침 크리미어니언치킨 (1.2.5.6. 13. 15) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 815.1/47.3/200.1/4.0	<div>알레르기정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대처할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)</div>			