



★ 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



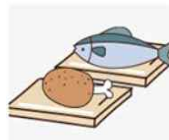
※식중독의 잠복기와 증상의 정도는 균에 따라 다르게 나타납니다.

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

★ 식중독에 걸리지 않으려면?

4. 식중독 예방하는 식재료 조리방법

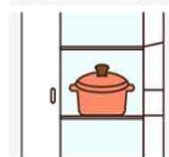
● 육류를 조리할 때



육류로 음식을 준비할 때는 도마나 칼 등을 구분해서 사용해, 교차오염이 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.

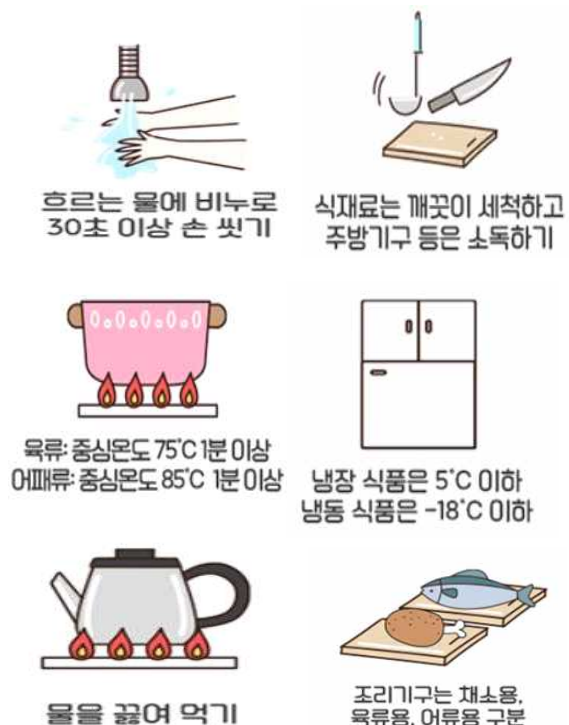
● 채소류를 조리할 때



채소류는 세척 후에 바로 섭취하거나 냉장 보관합니다.

※ 채소류는 세척과정에서 세척 전보다 식중독균이 서식하기 더 쉬워지기 때문.

5. 식중독 예방 6대 수칙



육류: 중심온도 75°C 1분 이상
어패류: 중심온도 85°C 1분 이상

냉장 식품은 5°C 이하
냉동 식품은 -18°C 이하

물을 끓여 먹기

조리기구는 채소용,
육류용, 어류용 구분

2024. 6 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,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, *다량어: 원양산
 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경영양장곡밥(5) 유부우동(1.2.5.6.9.13) 전라도식콩나물잡채(5.13) 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13) 왕 새 우 튀 김 & 칠 리 소 스(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 딸기우유(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.4/33.4/192.5/2.5	친환경귀리밥 불낙전골(5.6.9.13.16) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 삼치구이&타르타르소스(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 보코치니샐러드(1.2.5.6.12) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 880.8/46.9/239.2/4.3	친환경찰현미밥 사골시래기된장국(5.6.16) 고춧잎나물무침 해물파전(1.5.6.9.17) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 총각김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.0/36.7/229.9/4.6	현충일	재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
공보리밥 버섯된장찌개(5.6) 양배추쌈&강된장(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13.18) 순살고등어구이&와사비장(5.6.7.9) 무생채(13) 열무김치(9) 팔시루떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.8/49.0/299.9/6.0	친환경영양장곡밥(5) 돈육등뼈감자탕(5.6.10.13) 시금치나물 직화주꾸미볶음 c(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 크로크무슈(1.2.5.6.10.13.15.16) 해가득사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.7/32.2/283.1/3.3	친환경찰현미밥 양송이소프(2.5.6.13.16) 토마토소파게티(1.2.5.6.12.13.16) 열무배추겉절이(13) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 야채아삭피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 900.4/29.2/144.7/2.1	친환경글로렐라밥 삼색수제비국(1.5.6) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 연두부&양념장(5.6) 초코롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.1/30.7/138.6/2.6	친환경홍국쌀밥 나가사끼짬뽕탕(6.9.10.13.17.18) 고구마튀김(5.6) 포항식닭보쌈&파채(5.6.13.15) 배추김치(9) 블루베리크림치즈크로플(1.2.5.6.13) 갯잎무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 993.5/35.6/176.0/3.2
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
아비꼬카레(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 친환경쌀밥 꽃게탕(5.6.8) 칠리베이컨샐러드(1.5.10.12.13) 청양마요치킨(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 비타민주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.4/38.3/215.2/4.4	친환경귀리밥 사골순대국밥(2.5.6.10.13.16) 야채어묵볶음(1.5.6) 흑임자연근샐러드(1.5.13) 오리불고기(5.6.13) 깍두기(9) 슈크림파이c(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.9/25.4/119.2/4.8	친환경버섯카로틴밥 시원한물냉면(1.3.5.6.16) 깻잎양념조림(5.6) 달걀찜(1.2) 묵살오븐구이(10) 배추김치(9) 웃당말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 958.5/44.9/129.6/4.1	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 고사리갈치조림(5.6.13) 파채소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 바나나 양파유자초절임(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.7/35.7/159.8/4.2	친환경흑미밥 어묵국&물떡(1.5.6) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 크런치오징어까스&피칸테소스(1.5.6.12.13.17.18) 배추김치(9) 도시락김 아이스쿠키앤크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/23.9/173.4/1.8
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경찰보리밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 세발나물배추무침(5.6.13) 숙주나물 돈육고추장구이(5.6.10.13) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.16) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 867.5/37.0/159.7/3.2	친환경차조밥 청국장찌개(5.9.10) 아귀찜(5.6.13.18) 무말랭이무침(5.6.13) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 수육(5.6.10) 보쌈김치(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.4/52.7/203.7/6.1	오리훈제볶음밥(1.5.6.13.18) 콩나물국(5.6.9) 청경채무침(5.6) 고추바사삭닭다리&스리라차마요소스(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 루꼴라피자(2.5.6.12.13) 워터젤리감귤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 828.3/40.7/270.9/6.6	친환경찰현미밥 마라탕(2.4.5.6.13.16) 존득이만두(1.5.6.10.16.18) 치커리사과무침(5.6.13) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 요거트&그레놀라(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.2/32.0/194.7/3.0	친환경강황쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 청양풍땡닭(5.6.13.15) 올리오라따두이(5.12.13) 갯김치(9) 찰도그롤(2.5.6.10.12.15) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.3/33.9/357.6/3.8

◆알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)