



http://www.iksan.es.kr

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인체
인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발
생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는
독소형 질환'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온
다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에
는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이
급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식
욕 부진** 등이 있습니다.

<식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용
하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및
김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하
지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로
하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가
떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품
처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)
으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회
이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.



5. 가열 조리하는 식품은
중심온도(75°C, 1분 이상
가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경
등 수시로 손 씻기 및 손
소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전,
후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구
분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이
용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록
합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

 <p>즐거운 복날 되세요!</p>	<p>복날은 음력 6월에서 7월 사이 의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시 더운 날씨 를 가리켜 '삼복더위'라 고 말하는 이유는 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.</p>	<p>8/20 Wed 생일상</p> <p>친환경찰기장밥 들깨미역국(5.6) 근대나물무침(5.6) 건파래볶음(5) 매콤닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 과일샐러드(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.7/22.3/190.5/2.5</p>	<p>8/21 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 어묵국 (1.5.6.7.13.18) 달걀찜(1.2) 매콤콩나물무침(5) 오징어떡볶음(5.6.17) 배추김치(9) 파인애플(조각) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.0/37.6/196.1/2.6</p>	<p>8/22 Fri</p> <p>친환경찰흑미밥 열무된장국(5.6.9) 도라지진미채초무침 (5.6.13.17) 수제카레돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오렌지소스양상추샐러 드(1.2.5.6.12.13) 요구르트 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.0/28.0/213.6/2.6</p>
<p>8/25 Mon</p> <p>친환경찰보리밥 소고기무달걀국(1.16) 가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 오이부추무침 김치볶음(9.10) 잡채(1.5.6.8.10.13.18) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/22.0/107.6/2.9</p>	<p>8/26 Tue</p> <p>영양잡곡밥(5) 수삼닭뿔국(15) 미트볼&스파게티소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼색나물(5.6) 진미채간장볶음 (5.6.17) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.4/28.4/82.9/2.2</p>	<p>8/27 Wed 수다날</p> <p>짜장면/미니밥 (5.6.10.13.16) 계란파국(1.13) 단무지무침 수제맛초김탕수육 (1.5.6.10.11.13.18) 배추김치(9) 요구르트(이오)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.0/28.2/180.9/2.5</p>	<p>8/28 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 콩나물김치국(5.9) 단호박돼지갈비찜 (5.6.10.12.13) 떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 애호박&타리볶음(5) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/28.7/213.0/2.9</p>	<p>8/29 Fri</p> <p>친환경찰흑미밥 꽃게시래기국(5.6.8.13) 깻잎찜(5.6.13) 오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) 계란말이(1.5) 알감자버터구이 (2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.9/23.9/276.8/3.2</p>

7, 8월 학교급식 식단 안내

	7/1 Tue	7/2 Wed 수다날	7/3 Thu	7/4 Fri
	영양잡곡밥(5) 들깨미역국(5.6) 돈사태김치찌개(9.10) 근대나물무침(5.6) 무즐리멸치볶음(5.6.13) 통살새우까스/탈타르 소스(1.5.6.9) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.6/29.7/256.3/2.8	한우불고기덮밥 (5.6.13.16) 북어채콩나물국(5.6) 오이도라지무침(5.6.13) 배추김치(9) 하트가마보곶스틱 (1.5.6) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.1/25.3/101.2/2.8	친환경찰현미밥 꽃게시래기국(5.6.8.13) 숙주미나리무침 건파래볶음(5) 치즈닭갈비볶음 (2.5.6.15) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.4/28.2/325.9/2.5	친환경찰흑미밥 콩나물김치국(5.9) 돼지갈비떡찜(5.6.10) 진미채채소초무침(5.6. 13.17) 호박버섯볶음(5) 열무김치(9) 오렌지망고에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/23.0/187.7/2.1
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed 수다날	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경찰보리밥 소고기무달걀국(1.16) 삼치무조림(5.6) 썩갠두부무침(5.6) 어묵(채)굴소스볶음(1. 5.6.13.18) 배추김치(9) 가츠산도(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/23.5/148.3/2.8	영양잡곡밥(5) 닭개장(13.15) 진미채간장볶음(5.6.17) 오이부추무침 간소새우(1.5.6.9.12.13. 18) 배추김치(9) 수박유유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.5/18.9/155.3/1.6	열무보리비빔밥&약고 주창(5.6.9.10) 얼큰두부묵국(5.6) 열무김치(9) 골드키위주스(키위& 코코)(13) 미니불고기버거80(1.2. 5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/19.4/369.4/4.7	친환경찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 골뱅이소면초무침(5.6. 13) 브로콜리무침 생선커틀릿(1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.2/28.8/269.9/3.3	친환경찰흑미밥 청국장김치찌개(5.6.9. 10.13) 깻잎찜(5.6.13) 수육(5.6.10) 옥수수콘치즈(1.2.5.6.1 3) 보쌈김치(9) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/31.7/253.8/3.1
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수다날	7/17 Thu	7/18 Fri
친환경찰보리밥 얼큰해물순두부찌개*(1.5.6.8.9.13.16.17.18) 참나물무침(5.6) 떡볶이(1.2.5.6.10.13.1 5.16.18) 치즈계란말이(1.2.5) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 586.3/27.2/242.9/4.1	영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 소고기야채무쌈 (1.2.5.6.16) 가지굴소스볶음 (5.6.13.18) 애호박(채)부추전(1.5.6 배추김치(9) 수제요거트(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 643.9/21.1/213.6/2.5	오므라이스&소스(1.2. 5.6.10.12.13.15.16.18) 매콤콩나물국*(5.9) 오징어떡볶음(5.6.17) 팽이버섯미역줄기볶음 (5) 배추김치(9) 요구르트(쁘로로 와 친구들)(2) 에너지/단백질/칼슘/철 550.5/32.9/219.0/2.4	친환경찰현미밥 조랭이떡만두국(1.5.6. 10.15.16.18) 건파래볶음(5) 머위대들깨볶음(9.13) 오리주물럭(5.6.12.13.1 8) 배추김치(9) 쌈채소&쌈장 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/21.9/120.4/3.1	친환경찰흑미밥 한방농두삼계탕(15) 매콤콩나물무침(5) 비엔나채소볶음(2.5.6. 10.12.15.16) 고칼슘피자치즈볼 (1.2.5.6) 배추김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/31.6/149.5/3.3
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed 수다날	7/24 Thu	7/25 Fri
친환경찰보리밥 아욱수제비국(5.6) 단호박훈제오리찜 (2.5.6.13.18) 노랑잡채만두&비빔야 채(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/27.0/264.8/1.9	영양잡곡밥(5) 돈육김치두부찌개 (5.9.10) 쫄짜장(반찬) (5.6.10.13.16) 오이부추무침 탕수육(1.5.6.10.12.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.9/31.5/172.4/2.5	카레라이스(2.5.6.10.12 .13.16.18) 오징어묵국(17) 안동닭찜(봉) (1.5.6.13.15) 브로콜리새송이볶음 (5.6.13.18) 피자바게트(2.5.6.12.13 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.5/33.7/248.3/3.3	친환경찰현미밥 웅심이들깨수제비국 (5.6.18) 메추리알한우장조림 (1.5.6.16) 콩나물들깨무침(5) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 바람떡(로컬) 에너지/단백질/칼슘/철 645.2/31.0/213.0/5.3	친환경찰흑미밥 어묵우동(1.5.6.7.13.18) 도토리묵무침(5.6) 삼색나물(5.6) 돼지불고기(5.6.10.12.1 3.18) 배추김치(9) 참살김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/28.2/148.6/2.2

[알레르기 정보]

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

* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시
각별한 주의를 바랍니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.iksan.es.kr/->알림마당->식생활관->급식게시판>

* 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교 홈페이지를
통해 안내합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여
맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!