



<https://school.jbedu.kr/irdongnam>

6월 영양소식지

따뜻한 마음으로
함께 꿈꾸며 배우는
아름다운 동남교육

<식중독 예방으로 건강한 여름나기>

□ 식중독에 대한 궁금증

★ 식중독은 왜 발생하나요?

- 조리한 음식을 실온에 보관
- 야외에서의 상한 음식 섭취
- 가공류, 난류 등에 오염
- 어패류, 해산물 등에 오염

★ 식중독의 증상은 무엇인가요?

- 소화기 증상 : 구토, 복통, 설사 등
- 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등

★ 장염과 다른가요?

- 장염은 장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고, 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됩니다.



□ 식중독 예방 요령

			
흐르는 물에 20초 이상 손씻기	채소, 과일은 씻은 후 섭취	충분히 익혀먹기	물은 끓여 마시기

- 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않기
- 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 차 때 먹기
- 채소, 육류, 생선이나 조개류를 날것으로 섭취하지 않고 과일은 껍질을 벗겨서 먹기
- 식사 전이나 외출 후에는 손을 깨끗이 씻기

□ 식중독 발생시 가정 내 응급조치



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리 고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀, 참돔/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품	전복/가공품	방어/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시 (명엽채 등)	국내산/별도표시	별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시	국내산/국내산	국내산/국내산

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<https://school.jbedu.kr/irdongnam>)에 안내되어 있습니다.



6월 학교급식 식단 안내



6/2	6/3	6/4 수다날	6/5	6/6
친환경흑미밥 재첩국(2.9.18) 지코바유린기 (5.6.12.13.15.16) 불어묵간장볶음(1.5.6.13) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 수제대파치즈토스트 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/36.8/262.3/3.3	대통령선거	제육덮밥(5.6.10.13) 계란파국(1.2.5.6.9.18) 수제어묵가스(1.2.5.6.12.13.16) 토마토바질샐러드(1.2.5.6.12.13) 숙주미나리무침(5.6) 배추김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.6/36.2/208.6/3.2	친환경귀리밥 도토리묵온국 (2.5.6.7.9.13.18) 단호박닭고기조림 (5.6.13.15) 오이도라지무침(5.6.13) 가지튀김/칠리소스 (5.6.12.13) 깍두기(9) / 사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.6/22.8/127.3/2.2	현충일
6/9	6/10	6/11 수다날	6/12	6/13
친환경홍미밥 홍합미역국(2.5.6.9.18) 삼겹살캠핑구이(2.5.6.10.15.16) 곤약매추리알조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 상추/저염쌈장(자율)(5.6.13) 친환경참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.0/23.9/193.2/3.5	녹미밥 열갈이된장국(2.5.6.9.18) 콩류함박/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 새송이더덕구이(5.6.13) 감말랭이무침(자율)(5.6.13) 총각김치(9) 참깨바움쿠펴(로컬)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.3/27.8/253.0/3.9	도미&관자술밥/양념장(5.6.13) 참치김치찌개(2.5.6.9.18) 낙지오리불고기(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9) 입학100일떡(단호박초코설기) 오곡라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.0/30.8/295.8/3.4	친환경혼합잡곡밥(5) 동태찌개(2.5.6.9.18) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 냉짬뽕무침(5.6.13.16) 열무된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/34.2/164.7/2.7	친환경기장밥 어묵국(1.2.5.6.9.18) 치킨가스/홀그레인머스터드 (1.5.6.13.15.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 리코타치즈샐러드/발사믹D (2.12.13) 배추김치(9) 행운의 에그타르트(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/27.0/137.3/3.5
6/16	6/17	6/18 수다날	6/19	6/20
친환경차조밥 한우불고기낙지전골 (2.5.6.9.13.16.18) 고등어감자조림(5.6.7.13) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.2/29.7/357.8/5.0	친환경혼합잡곡밥(5) 조갯살순두부찌개(1.2.5.9.18) 훈제오리야채무침/머스터드스 (1.2.5.6.13) 누들로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 골뱅이무침(5.6.13) 깍두기(9) 홍삼ABC주스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/24.3/160.1/2.3	<저탄소 환경급식> 채식비빔밥(1.5.6.10.13) 채식만두국(1.2.5.6.9.10.16.18) 고추참치두부구이(5.12.13.16) 김부각(5) 꼬들오이지무침(13) 배추김치(9) 수퍼볼(쿠키&크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.5/21.9/117.3/3.6	친환경흑미밥 전주식공나물국(2.5.9.17.18) 돼지갈비후라이드(깡돼후) (5.6.10.13) 콩치김치조림(캔)(5.6.9.13) 공심채(모닝글로리)볶음 (5.6.13.18) 깍두기(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/26.2/237.6/5.0	친환경귀리밥 김치말이냉국수 (2.5.6.9.13.16.18) 간장오리불고기(5.6.13) 새고막초무침(5.6.13.18) 치커리유자청무침(13) 꼬마연두부/양념장(자율)(5.6.13) 열무김치(9) 쌀츄러스(로컬)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/25.8/123.4/3.7
6/23	6/24	6/25 수다날	6/26	6/27
전복죽(5.13.18) 작은밥(자율) 고구마돈사태찜(5.6.10.13) 삼치마요된장구이(1.5.6.13) 오이양배추무침(5.6.13) 열무김치(9) 망고젤라또(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 428.6/27.2/176.0/1.9	친환경보리밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 어항두부(5.6.12.13.18) 순살닭고치(5.6.13.15) 들깨가루시금치무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.1/25.3/113.5/8.3	친환경수수밥 콩나물국(2.5.9.18) 페스츄리겉돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) 감자채카레볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 큐브치즈샐러드(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 상하목장유기능요구르트(2) 허니건빵(꿀)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.0/18.5/173.3/2.6	나시고랭볶음밥(1.5.9.13) 미소된장국(2.5.6.9.18) 봉추찜닭(5.6.13.15.18) 쪽파김무침(5.6) 꼬시래기무침(5.6.13) 깍두기(9) 참다래요거트(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.6/32.2/649.6/5.9	친환경혼합잡곡밥(5) 북어무국(2.5.6.9.18) 돈육꼭창(1.2.5.6.10.12.13.16) 만두그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 애호박느타리볶음(9) 열무김치(9) 수박화채(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.5/34.5/254.6/4.4
6/30	7/1	7/2 수다날	7/3	7/4
친환경현미밥 돼지국밥(2.5.6.9.10.13) 통살새우가스(1.2.5.6.9) 잡채(5.6.10.13.18) 비타민부추겉절이(13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.0/23.7/225.7/3.4				

※ 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) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

우리학교 홈페이지(<https://school.jbedu.kr/irdongnam>) → 학교소식 → 학교급식 → 급식게시판을 참조해주세요.