

[건강한 식생활- 위생교육]

식중독 예방하기

식중독은 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.

1. 식중독은 왜 발생하나요?

- ▶ 안전하지 못한 곳에서 식품을 구입하여 섭취한 경우
- ▶ 식품취급자가 비위생적으로 음식을 조리한 경우
- ▶ 뜨거운 음식을 잘 못 식혔을 때
- ▶ 음식을 재가열할 때 내부까지 충분히 가열하지 않았을 경우
- ▶ 주방 용기를 충분히 세척, 소독하지 않은 경우

2. 식중독의 증상은 무엇인가요?

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



3. 식중독 예방을 위한 안전 수칙

- ▶ 신선도가 의심 가는 식품은 먹지 않습니다.
- ▶ 조리한 음식은 가급적 짧은 시간에 먹습니다.
- ▶ 물과 음식은 반드시 끓여서 먹습니다.
- ▶ 식사 전과 외출 후 손씻기 등 개인위생을 청결히 합니다.
- ▶ 냉장고 냉장상태를 너무 믿지 말고 장기간 보관하지 않습니다.

4. 식중독 예방 3대 요령



식품의약품안전처

식중독 예방 3대 요령

손씻기



손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기



음식물은 익혀서!

끓여먹기



물은 끓여서!

< 자료출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부 >

손씻기

우리의 손은 많은 일을 합니다. 다양한 작업을 하는 손을 통해 많은 질병들이 감염되기도 합니다. 손씻기만 잘해도 많은 감염병을 예방할 수 있다고 합니다. 나와 우리의 건강을 위해 매우 중요한 손씻기, 우리 모두 다같이 실천해요!!

1. 손은 언제 씻어야 할까요?



올바른 손씻기는
‘흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기!’

2. 올바른 손씻기



3. 손을 씻을 때 주의사항

- ▶ 손바닥이나 손등보다 손가락 끝과 손가락 사이, 엄지손가락, 손톱주위를 열심히 닦습니다.
- ▶ 비누는 거품을 많이 내 사용합니다.
- ▶ 찬 물보다 미지근한 물로 닦습니다.
- ▶ 수건으로 닦을 땐 손가락 끝이 손목보다 높은 자세를 유지하며 닦습니다.
- ▶ 닦은 후엔 잘 말려 물기가 남지 않도록 합니다.

* 식사시간에는 손을 꼭 씻고 소독해 주세요!













7월-8월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다 먹는 날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

	7/1 	7/2  수다날	7/3 	7/4 
	친환경혼합잡곡밥(이) (5) 잔치국수(이) (1.5.6) 어묵파리고추조림(1.5.6.13) 오이더덕무침(이) (5.6.13) 돈육간장불고기(이) (5.6.10.12.13.18) 배추김치(이) (9) 사인머스켓워터젤리(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.9/28.2/154.1/2.4	치밥(이) (1.5.6.12.13.15.16) 팽이버섯된장국(이) (5.6) 골뱅이야채무침(이) (5.6.13) 배추김치(이) (9) 미니월(이) (2) 친환경머스크멜론(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.8/36.6/181.2/3.8	친환경차조밥(이) 된장찌개(이) (5.6) 오리불고기(이) (5.6) 시금치나물(이) 임연수어캐구이(이) (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(이) (9) 친환경참외(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.1/29.7/141.3/6.7	친환경검정쌀밥(정) 영양닭죽(이) (15) 근대무침(이) (5.6) 비엔나소시지볶음(이) (2.5.6.10.12.13.15.16) 파래자반이(이) (5.13) 배추김치(이) (9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.3/25.7/163.3/2.3
7/7 	7/8 	7/9  수다날	7/10 	7/11 
친환경찰현미밥(이) 돼지감자탕(이) (10.13) 닭봉데리아끼조림(이) (5.6.12.13.15.18) 고구마순나물(이) (5.6) 치즈떡볶이(치) (이) (1.2.5.6.12.13) 배추김치(이) (9) 골드파인애플(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.8/32.6/170.2/2.6	친환경차수수밥(이) 오색떡국(이) (1.16) 오이도라지무침(이) (5.6.13) 멸치아몬드볶음(이) (5.6.13) 치킨까스(이) (1.2.5.6.13.15) 배추김치(이) (9) 친환경블루베리(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/27.3/154.9/2.1	짜장밥(이) (5.6.10.13.16) 복어계란국(이) (1) 미나리무무침(이) (5.6.13) 통살새우까스(이) (1.5.6.9.13) 배추김치(이) (9) 친환경수박(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.0/20.8/151.7/2.3	친환경찰보리밥(이) 호박잎된장국(이) (5.6.13) 돼지갈비콩나물찜(이) (5.6.10.13) 깻잎순나물(이) 삼치데리아끼구이(이) (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(이) (9) 요거트푸딩(이) (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.3/35.2/221.6/3.0	친환경혼합잡곡밥(이) (5) 갈비우거지국(이) (10.13) 가지나물(이) (5.6) 오징어채볶음(5.6.13.17) 고등어캐구이(이) (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(이) (9) 숙개떡(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.5/33.3/173.3/3.6
7/14 	7/15 	7/16  수다날	7/17 	7/18 
친환경차조밥(이) 순두부찌개(이) (1.5.6.9.10.13.17.18) 김가루파무침(이) (5.6) 스파게티(이) (1.2.5.6.10.12.13.16) 오리훈제야채볶음(5.6.12.13) 배추김치(이) (9) 친환경방울토마토(이) (12) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/25.3/156.2/2.9	친환경검정쌀밥(정) 한우갈비탕(이) (1.5.6.16) 탄두리닭볶음(이) (2.5.6.12.13.15.16.18) 시금치고추장무침(이) (5.6) 파래자반이(이) (5.13) 배추김치(이) (9) 친환경머스크멜론(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.6/33.0/152.4/4.5	제육덮밥(이) (5.6.10) 감자양송이들깨국(이) 오이생채(이) (5.6) 닭다리오븐구이(이) (5.6.13.15) 배추김치(이) (9) 사과요거타임(이) (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.8/42.1/224.7/2.8	친환경차수수밥(이) 사골우거지국(5.6.13.16) 연근조림(이) (5.6.13) 숙주미나리무침(이) 목살스테이크(이) (5.6.10.12.13.16) 배추김치(이) (9) 친환경수박(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.9/25.3/152.0/2.7	친환경찰현미밥(이) 쇠고기미역국() (16) 열갈이무침(이) (5.6) 감자햄채볶음(이) (1.2.5.6.10.15.16) 돈육김치볶음(이) (5.6.9.10) 로제떡볶이(이) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(이) (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/26.6/203.9/2.4
7/21 	7/22 	7/23  수다날	7/24 	7/25 
눈꽃치즈카레우동 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 친환경찰보리밥(이) 어묵김치국(이) (1.5.6.9) 갈비찜(이) (5.6.10.13.18) 근대무침(이) (5.6) 깍두기(이) (9) 마시는그린샐러드(이) (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.1/32.2/180.8/2.7	친환경차조밥(이) 쇠고기무국(이) (5.16) 오리불고기(이) (5.6) 고구마순나물(이) (5.6) 잡채(이) (5.6.10.13) 배추김치(이) (9) 살구에이드(이) (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/23.9/157.9/4.0	단호박카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 아욱국(이) (5.6) 닭봉데리아끼조림(이) (5.6.12.13.15.18) 오이도라지무침(이) (5.6.13) 배추김치(이) (9) 쿠키앤크림아이스슈(이) (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.0/27.0/201.9/2.6	친환경혼합잡곡밥(이) (5) 육개장(이) (13.16) 깻잎순나물(이) 멸치아몬드볶음(이) (5.6.13) 임연수어캐구이(이) (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(이) (9) 골떡(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/27.1/189.8/6.4	친환경차수수밥(이) 갈비감자탕(이) (10.13) 콩나물무침(이) (5) 비엔나메추리알조림(이) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파래자반이(이) (5.13) 배추김치(이) (9) 친환경머스크멜론(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/31.5/168.9/3.3
7/28 	7/29 	7/30 	7/31 	
친환경검정쌀밥(정) 한우갈비탕(이) (1.5.6.16) 연근조림(이) (5.6.13) 열갈이무침(이) (5.6) 삼치데리아끼구이(이) (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(이) (9) 친환경수박(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/28.4/156.7/3.6	친환경혼합잡곡밥(이) (5) 쇠고기미역국() (16) 오이생채(이) (5.6) 돈육간장불고기(이) (5.6.10.12.13.18) 오징어채볶음(이) (5.6.13.17) 배추김치(이) (9) 핫도그(이) (1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/30.9/177.6/2.0	여름방학	여름방학	

8/18 	8/19 	8/20  수다날	8/21 	8/22 
여름방학	친환경혼합잡곡밥(이)(5) 떡국(이)(1.16) 갈비찜(이)(5.6.10.13.18) 오이더덕무침(이)(5.6.13) 임연수어카레구이(이)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(이)(9) 스위트자몽주스(이)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.4/35.7/118.7/6.1	짜장밥(이)(5.6.10.13.16) 열무들깨된장국(이)(5.6) 닭봉데리야끼조림(이)(5.6.12.13.15.18) 청포묵김가루무침(이)(5.6) 배추김치(이)(9) 친환경머스크멜론(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.8/28.7/177.3/3.2	친환경검정쌀밥(정) 돼지감자탕(이)(10.13) 숙주나물(이) 볶음우동(이)(5.6.9.12.13.17.18) 오리훈제야채볶음(이)(5.6.12.13) 배추김치(이)(9) 사과요거타임(이)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.7/30.0/227.1/2.0	친환경차조밥(이) 한우갈비탕(이)(1.5.6.16) 연근조림(이)(5.6.13) 김가루파무침(이)(5.6) 삼치데리야끼구이(이)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(이)(9) 쿠키앤크림아이스슈(이)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.6/29.5/155.3/4.3
8/25 	8/26 	8/27  수다날	8/28 	8/29 
친환경차수수밥(이) 돈육김치찌개(이)(5.6.9.10) 탄두리닭볶음(이)(2.5.6.12.13.15.16.18) 근대무침(이)(5.6) 파래자반(이)(5.13) 깍두기(이)(9) 골드파인애플(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.9/31.5/177.7/2.8	친환경찰현미밥(이) 새알심만두국(이)(1.5.6.10.16.18) 돼지갈비콩나물찜(이)(5.6.10.13) 열갈이무침(이)(5.6) 왕새우튀김(이)(1.5.6.9.13) 배추김치(이)(9) 친환경방울토마토(이)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/31.2/192.6/2.3	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 북어계란국(이)(1) 미나리무무침(이)(5.6.13) 치즈돈까스(이)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(이)(9) 살구에이드(이)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.3/22.7/161.2/2.7	친환경찰보리밥(이) 잔치국수(이)(1.5.6) 오리불고기(이)(5.6) 콩나물무침(이)(5) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(이)(9) 미니월(이)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.1/33.1/196.8/3.7	친환경혼합잡곡밥(이)(5) 쇠고기미역국(이)(16) 오이도라지무침(이)(5.6.13) 오징어채볶음(5.6.13.17) 닭다리오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(이)(9) 무지개떡(이) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/31.2/118.8/2.6

◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

- 1.쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2.돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3.닭고기 및 닭고기가공품:국내산, 4.오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5.쌀:국내산, 6.배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7.미꾸라지:국내산
- 8.낙지:베트남산, 9.명태 및 명태가공품:러시아산, 10.고등어:국내산, 11.갈치:세네갈산, 12.꽃게:국내산, 13.오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14.참조기:국내산, 15.다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16.아귀:국내산, 17.주꾸미:베트남산, 18.콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산

※ 교육과정 및 식품수급 사정으로 인해 식단일정이 변동될 수 있습니다.