



여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환'을 말합니다.

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

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



건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☞ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☞ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 **비누 등을 사용하여 손을 씻고**, 되도록 음식은 **익혀 먹어요**. 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 **먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관**해요.

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일입고, 당일사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관해 두었다가 사용하지 않습니다. (후숙이 필요한 과일 예외)
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(100~130ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.



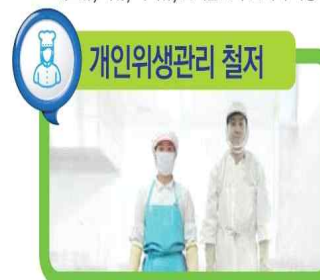
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75°C, 패류는 85°C 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 육류 및 가금류용, 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식합니다.



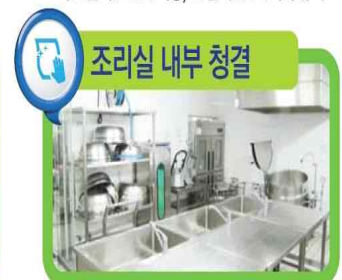
칼·도마는 용도별로 구분 사용



배식온도 준수
더운 음식은 60°C 이상, 찬 음식은 5°C 이하 유지



개인위생관리 철저
위생복, 위생모, 위생화 등 착용



조리실 내부 청결
항상 청결히 유지

[출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장, 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

○ 7월 9일(화) 용기내 챌린지 - 텀블러 데이 안내

개인 텀블러 또는 물통을 가지고 오는 학생들에게 상큼한 수제 레몬에이드를 제공합니다.

○ 7월 23일(화) 용기내 챌린지 - 흔들도시락 이벤트 안내

재미있게 흔들고, 맛있게 먹는 추억의 흔들도시락 이벤트를 위해 뚜껑 있는 통(크기 15cm 이상)을 준비해주세요.

(준비 못 해오는 친구를 위해 여유분을 가져오는 배려심 ☺)

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)으로 연락주시기 바랍니다.

2024년 7월		교육급식			
★사랑의 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
★건강한 밥상 목요일		★행복한 밥상 금요일			
<div>◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내</div> <div>* 쌀:익산시 유기농쌀 농산지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산</div> <div>* 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산)</div> <div>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.</div>					
7. 1 <7월 생일축하밥상>		7. 2		7. 3 <저탄소 환경 밥상> 나트륨 저감화 -국 자율의 날	
친환경 쌀밥(치자) 한우미역국(5.16) 버섯잡채(5.6.13) 하트떡갈비(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 크레이프케이크(1.2.5.6.10.13) 갯잎김치(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.4/17.7/109.4/3.3		친환경 현미참쌀밥 마라탕(2.4.5.6.13.16.18) 새송이 애호박볶음(9) (미국)가자미순살튀김(5.6) 배추김치(9) 떠먹는 젤리 들깨강자국(자율)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.1/29.9/204.6/4.2		단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 청경채나물(5) 간소새우(1.5.6.9.12.13.15) 배추김치(9) 수박 미역오이냉국(자율)(13) 감자부각(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/14.7/163.1/2.1	
7. 4		7. 5			
친환경 찰보리밥 아욱된장국(5.6) 갯잎나물볶음(5.6) 한돈고추장볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 수제요거트(블루베리)(2.5.6.13) 느타리버섯볶음(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.1/30.7/316.9/3.1		친환경 참쌀밥(13) 낙지연포탕(5.6.18) 순살닭강자조림(토마토) (5.6.12.15) 가지볶음(5.6.18) 배추김치(9) 아이시슈(1.2.5.6) 오미+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.1/33.4/246.8/3.6 <환경지킴이 미션수행+용기내>			
7. 8 <저탄소 환경 밥상>		7. 9 지구지킴이 챌린지 용기내 보요!!		7. 10 <수다날>	
친환경 현미참쌀밥 저탄소 채개장(5) 두부+양념간장(5.6) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) 팔빙수케이크(1.2.5.6.10) 고사리달걀부침(자율)(1.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/18.0/192.8/3.7		친환경 귀리밥 조랭이떡국(5.6) 미역줄기볶음(5.6) 오리불고기(5.6) 배추김치(9) 친환경 멜론 상추+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.6/22.5/234.0/4.0 입구가 넓은 개인물통을 가져오면 수제 레몬에이드를 담아드려요.		치킨볶음밥(5.6.15.18) 맑은 콩나물국(5.6.18) 동물복지 스틱돈까스강정(오븐)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 오이깍두기 자두쥬스 목이버섯볶음(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.2/25.4/219.7/3.8	
7. 11		7. 12			
친환경 녹미밥 감자된장국(5.6) 닭봉간장조림(5.6.13.15.18) 고구마줄기볶음(5.6.18) 배추김치(9) 도넛(스틱)(1.2.5.6) 도라지고추장볶음(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.0/25.1/215.9/2.8		친환경 찰기장밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.12) 참나물초고추장무침(5.6.13) 생선까스(명태순살)(5.6) 백김치(9) 참외 삶은 옥수수(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.4/28.8/144.4/2.8			
7. 15 초복		7. 16		7. 17 <저탄소 환경 밥상>	
친환경 참쌀밥(13) 닭곰탕(황기)(5.15) 오이도라지생채(5.6.13) 통영장어순살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 수박 통마늘구이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.6/25.5/161.9/2.6		친환경 찰흑미밥 콩나물김치국(5.6.9.12) 새송이어묵볶음(1.5.6.18) 등심돈까스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 레몬슬러쉬(2) 양배추오이생채(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.8/14.6/148.8/2.2		날치알김치볶음밥(5.6.9) 실파달걀국(1.5.6) 콩나물부추무침(5) 참쌀치킨탕수육(오븐) (1.5.6.12.13.15) 백김치(9) 얼려먹는 요구르트(납작복숭아)(2) 오이스틱+쌈장(자율)-(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.9/24.6/262.8/2.5	
7. 18		7. 19			
친환경 쌀밥(치자) 순두부탕,양념장(5.6.18) 열무된장찌짐(5.6) 아귀순살콩나물찜(5.6) 배추김치(9) 코코넛아이스크림(5) 가지구이,양념장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.0/33.8/271.5/5.9 <환경지킴이 미션수행+용기내>		친환경 현미참쌀밥 배추들깨국(5.6) 한돈수육, 쌈장(5.6.10) 숙주나물냉채(13) 배추김치(9) 핫도그(오븐) (1.2.5.6.10.12.16) 상추+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/27.7/228.0/2.6			
7. 22 <저탄소 환경 밥상>		7. 23 혼들도시락 지구지킴이 챌린지 용기내 보요!!		7. 24	
친환경 귀리밥 오징어콩나물국(5.17) 연두부달걀찜(1.5.6.18) 근대된장무침(5.6) 배추김치(9) 교자만두(채식)(5.6) 애호박까스(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.0/26.3/210.4/3.0		친환경 현미참쌀밥 건파래볶음(13) 두부달걀볶음(1.5) 훈제닭다리살볶음 (2.5.6.10.15.16) 김치볶음(9) 포도쥬스(13) 미역된장국(자율)(5) 혼들도시락추가 채소(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/28.1/158.5/3.0		친환경 현미참쌀밥 맑은 애호박국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 감자채볶음 배추김치(9) 얼음동동 미소가루(2.3.5.6) 오이우무묵냉채(자율)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.1/24.6/246.8/3.2	
7. 25 중복		7. 26 신나 DAY			
친환경 찰기장밥 한우장터국밥(5.6.16) 새송이메추리알장조림(1.5.6) 무항생제닭꼬치구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 수박스무디 청참외장아찌 무침(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/32.4/296.1/10.2		우동(어묵)(1.5.6.7.18) 배추김치(9) 불고기브리또(2.5.6.10.15.16) 제주감귤한라봉슬러쉬(13) 누룽지(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.0/40.4/110.7/1.7			
<div>*알레르기식품 정보</div> <div>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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓</div>					
■ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.					

2024. 6. 26

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...