



여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인체 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 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.

<식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용 원칙으로 양념류 및 건어물(멸치,다시마)을 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 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℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



이리서초등학교 학교급식 소식

- 매월 1회이상 급식 퀴즈이벤트를 실시하고 있습니다.
 - 식생활교육통신에 실린 내용, 식재료 이름 알고 먹어요 등

- 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찰쌀죽을 제공하고자 합니다.
 - 당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.



2022년 7월	식생활 교육	
----------	--------	--

★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일
<p>◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀:익산산 유기농쌀 누룽지 : 국내산</p> <p>* 콩:국내산, 두부(콩):국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입</p> <p>* 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산</p> <p>* 명태/가공품:러시아산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함</p>				<p>7. 1 <7월 생일축하밥상></p> <p>친환경 찹쌀밥. 닭고기미역국-(5.6.13.15.) 돼지갈비찜.(5.6.10.13.) 구운애호박무침.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 토마토샐러드(자율).(1.2.5.6.12.13.) 롤케이크(스틱).(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.7/26.6/162.6/3</p>
7. 4	7. 5	7. 6 <수다날>	7. 7	7. 8
친환경 현미참쌀밥. 순두부탕,양념장.(5.6.9.13.) 숙주들깨무침. 오리불고기.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 아이스슈.(1.5.6.) 오이스틱+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.1/29/207.3/4.6	친환경 찹쌀밥. 건새우아욱된장국.(5.6.9.) 한돈수육.(5.6.10.13.) 골뱅이쫄면무침.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 사과쥬스(로컬). 상추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.6/30.9/244/3.9	카레라이스.(5.6.13.) 청경채된장무침(자율)(5.6.) 연근부각(자율).(5.6.) 뿌링글치킨.(5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 수제요거트(블루베리).(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.8/27.1/214.2/3.4	친환경 통밀쌀밥.(6.) 오징어무국.(9.13.17.) 황포묵오이냉채.(13.) 치즈꽃떡갈비.(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치.(9.) 제주감귤한라봉쥬스.(13.) 오이고추 쌈장무침(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/29.4/206.5/3.7	친환경 찹쌀밥. 새알심만두국.(1.5.6.10.13.) 양배추오이생채(자율).(5.6.13.) 고구마줄기볶음.(5.6.) 임연수순살구이.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 삶은 옥수수.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.5/29/185.9/7.2
7. 11	7. 12	7. 13 <수다날>	7. 14	7. 15
친환경 영양잡곡밥.(5.) 햄모듬찌개.(5.6.9.10.13.) 참나물된장무침.(5.6.) 두부스틱(간장).(1.5.6.) 배추김치.(9.) 오이우무묵냉채(자율).(13.) 무항생제요구르트.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550/24.7/307.1/3.9	친환경 현미참쌀밥. 호박새우전국. 가지나물(자율).(5.6.13.) 닭갈비.(2.5.6.13.15.) 도통오징어해물완자전.(1.5.6.9.17.18.) 배추김치.(9.) 국화빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.2/28.2/102/4.6	단호박스프.(2.5.6.13.) 토마토등벡스파게티.(1.2.5.6.12.13.) 치킨까스(꼬치).(1.5.6.12.13.15.) 배추김치.(9.) 모닝빵+잼-(1.2.5.6.13.) 레몬에이드. 양배추샐러드(자율).(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.3/17.1/150.9/4.4	친환경 녹미밥. 콩나물김치국.(5.9.13.) 울외장아찌 무침(자율).(13.) 부추잡채.(5.6.13.) 삼치구이(간장양념).(5.6.13.) 배추김치.(9.) 초코아이스.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580/24.2/263.6/3.4	친환경 흙미밥. 닭곰탕(황기).(13.15.) 메추리알만두장조림.(1.5.6.10.13.) 참나물초고추장무침(자율).(5.6.13.) 어묵볶음.(1.5.6.13.17.) 배추김치.(9.) 수박화채.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.4/26.9/238.8/4.7
7. 18	7. 19	7. 20 <수다날>	7. 21	7. 22
친환경 오색현미밥. 콩가루배추국-(5.6.13.) 훈제닭다리살,소스(1.2.5.6.15) 숙주나물냉채.(5.6.13.) 알음동동 미숫가루.(2.5.13.) 무장아찌 무침(자율).(13.) 김치볶음.(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/36.2/250/3.6	친환경 귀리밥. 감자수제비국.(1.5.6.13.18.) 연두부달걀찜.(1.5.9.13.) 쭈불고기.(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 망고요거트.(2.) 오이고추 쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.4/28.2/187/4	파래볶음밥.(13.) 어묵국.(1.5.6.13.) 떡볶이.(1.5.6.13.) 배추김치.(9.) 무색소 꼬들단무지. 갯원김치(자율).(9.13.18.) 우리밀꼬마김말이.(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575/18/263.6/6.9	친환경 찹쌀장밥. 순살아귀탕. 로제찜닭(순살).(5.6.12.13.15.) 감자채볶음. 배추김치.(9.) 자두쥬스. 오이탕탕이(자율).(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/30.8/197.2/4.3	친환경 현미참쌀밥. 참치김치찌개.(5.6.9.13.) 머위대들깨탕(자율).(9.13.) 새송이 애호박볶음.(5.13.) 고구마탕탕-(5.6.13.) 오리스테이크.(1.2.5.6.12.13.) 오이깍두기.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.6/19.3/129.5/3.1
7. 25	7. 26 중복	7. 27 여름방학식		
친환경 찹쌀미밥. 쇠고기무국.(1.5.6.13.16.) 열무된장무침.(5.6.) 강황두부구이.(5.6.13.) 간썬새우.(2.5.6.9.12.13.) 배추김치.(9.) 가지튀김(자율).(5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.5/22.8/251.3/5.5	친환경 쌀밥- **닭개장.(5.6.13.15.) 올방개묵무침.(5.6.) 생선까스.(1.5.6.13.) 배추김치.(9.) 치즈감자빵.(1.2.5.6.) 오이스틱+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.4/17.9/92.2/1.7	유니파장면.(1.5.6.13.) 만두튀김. 치킨탕수육.(1.2.5.6.12.13.15.) 저염 단무지(자율) 배추김치.(9.) 청포도(샤인머스켓)쥬스.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/21/186.6/15.3		

*알레르기식품 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 6.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.장

☐ 식단 및 행사일정은 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2022. 6. 28

이리서초등학교장

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