



여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 ‘**식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발현한 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, 식욕부진** 등이 있습니다.

<식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]



우리학교 식생활관 식중독 예방법

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 건어물(멸치,다시마)를 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 행군 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 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



절기 이야기 (6월)

1. 단오(음 5.5)

단오는 우리나라 명절의 하나.

농경의 풍작을 기원하던 제삿날이었으나, 현재는 주로 농촌의 명절로서

수리취를 넣어 둥글게 절편을 하여 먹고

여자는 창포물에 머리를 감기도 하며 그네를 뛰고

남자는 씨름을 하는 풍습이 있습니다.

* 절기음식: 수리취떡, 증편, 앵두화채, 청포주, 각서, 어알탕



● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 참쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.

2023년 6월		식생활 교육			
★건강한 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★사랑의 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
<div>◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내</div> <div>* 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지: 국내산</div> <div>* 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</div> <div>* 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산</div> <div>* 명태/가공품:러시아산</div> <div>* 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산)</div> <div>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함</div>		<div>학교급식 식단은</div> <div>식생활교육을 위한</div> <div>교과서로</div> <div>학생들이 골고루 먹는</div> <div>식습관을 가질 수</div> <div>있도록 관심</div> <div>가져주시기 바랍니다</div>	6. 1 <6월 생일축하밥상>	6. 2	
		<div>친환경 강황쌀밥.</div> <div>쇠고기미역국.(5.6.13.16.)</div> <div>로제찜닭(순살).(2.5.6.12.13.15.)</div> <div>콩나물잡채.(5.6.13.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>증편.</div> <div>오이스탁+쌈장(자율).(5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>589.6/27.8/206.1/3.2</div>	<div>친환경 찰흑미밥.</div> <div>새알심만두국(1.5.6.10.13.)</div> <div>메밀순무침.(3.5.6.)</div> <div>오리스테이크.(1.2.5.6.10.12.13.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>레몬슬러쉬.(13.)</div> <div>통마늘구이(자율).</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>582.3/25.4/188.5/3.2</div>		
6. 5	6. 6	6. 7 <수다날> 나트륨 저감화-국 없는 날	6. 8	6. 9	
<div>친환경 흥미밥.</div> <div>콩나물국.(5.13.)</div> <div>돼지갈비찜.(5.6.10.13.)</div> <div>도토리묵,</div> <div>양념장(자율).(5.6.13.)</div> <div>애호박볶음.(5.9.13.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>교자만두(채식).(5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>548.9/23.4/177/8.2</div>	<div>6월 6일 현충일</div> <div></div>	<div>유니짜장밥.(5.6.10.13.15.16.17.18.)</div> <div>열무된장무침(자율).(5.6.)</div> <div>오징어링,양파링튀김.(1.2.5.6.12.17.)</div> <div>배추김치.(9.) 한입단무지.</div> <div>친환경</div> <div>방울토마토(자율).(12.)</div> <div>파인애플요구르트.(2.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>589.8/19.1/268/2.7</div>	<div>친환경 현미찜쌀밥.</div> <div>근대된장국.(5.13.)</div> <div>허브치킨</div> <div>참스테이크.(5.6.12.15.)</div> <div>청경채새우살볶음(5.6.9.13.18)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>딸기사뻬.</div> <div>아삭고추</div> <div>오이쌈장무침(자율).(5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>546.3/33.1/199.8/4</div>	<div>한돈목살볶음밥.(5.6.9.10.13.18.)</div> <div>꼬치어묵국.(5.)</div> <div>가지나물(자율).(5.6.13.)</div> <div>용가리치킨.(1.5.6.13.15.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>오이스탁+쌈장.(5.6.)</div> <div>망고슬러쉬.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>549.6/26.2/124.5/2.5</div>	
6. 12 <저탄소 환경 밥상>	6. 13	6. 14 <수다날>	6. 15	6. 16	
<div>친환경 찰기장밥.</div> <div>두부김치국.(5.9.13.)</div> <div>새송이메추리알장조림.(1.5.6.13.)</div> <div>스틱생선가스(명태살).(1.5.6)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>달콤한 하우스글.</div> <div>채소스틱+쌈장(자율).(5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>550.2/24/226.7/4.1</div>	<div>친환경 찰보리밥.</div> <div>건새우아욱된장국.(5.6.9.)</div> <div>브로콜리+초고추장(자율).(5.6.13.)</div> <div>감자행볶음.(1.2.5.6.10.)</div> <div>돈육콩나물볶음(5.6.10.13.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>얼음동동 미숫가루.(2.5.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>528.8/31.6/278.7/4.2</div>	<div>파래볶음밥.(13.)</div> <div>실파달갈국.(1.13.)</div> <div>오이 고추장무침.(5.6.13.)</div> <div>멘치카츠(닭).(1.2.5.6.12.13.15.18.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>초코아이스.(2.)</div> <div>채소샐러드(파인애플드레싱.자율(1.2.5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>600.7/25.8/235.4/3.7</div>	<div>친환경 귀리밥.</div> <div>홍합미역국.(5.6.13.18.)</div> <div>졸면무침.(5.6.13.)</div> <div>간장오리불고기.(5.6.13.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>수박.</div> <div>상추+쌈장(자율).(5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>599.4/24.5/141.3/4.3</div>	<div>친환경 녹미밥.</div> <div>햄모듬찌개.(5.6.9.10.13.)</div> <div>머위대들깨탕(자율).(9.13.)</div> <div>숙주나물.</div> <div>매실된장고등어순살구이.(5.6.7.13.)</div> <div>열무김치.</div> <div>우리밀초코칩쿠키.(1.2.5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>558.7/29/234.3/4</div>	
6. 19 <저탄소 환경 밥상>	6. 20	6. 21 하지	6. 22 단오	6. 23	
<div>친환경 현미찜쌀밥.</div> <div>참대구 맑은탕.(5.13.)</div> <div>연두부달걀찜.(1.5.9.13.)</div> <div>미역줄기볶음(자율)(5.6.13.)</div> <div>떡볶이.(1.5.6.13.)</div> <div>전복버터구이.(2.13.18.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>547/30.7/257.6/4.6</div>	<div>친환경 영양잡곡밥.(5.)</div> <div>닭개장.(5.6.13.15.)</div> <div>독일식 감자전</div> <div>(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</div> <div>새우까스.(1.2.5.6.9.13.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>갯잎김치(자율).(9.13.18.)</div> <div>웃당말기요구르트(로컬)(2.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>557.3/22.2/254.6/2.6</div>	<div>양배추밥(자율).(5.6.)</div> <div>토마토등백스파게티.(1.2.5.6.12.13.15.)</div> <div>배추김치(자율).(9.)</div> <div>수제 레몬에이드.(13.)</div> <div>오이피클(자율).</div> <div>아몬드 초코볼.(2.5.6.)</div> <div>베이컨치즈피자.(1.2.5.6.10.15.16.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>548.2/22.2/312.3/4.3</div>	<div>친환경 현미찜쌀밥.</div> <div>쇠고기호박국.(1.5.6.13.16.)</div> <div>닭갈비.(2.5.6.13.15.)</div> <div>두부면잡채(자율)(5.6.13.18.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>얼음 식혜.</div> <div>수리취꿀떡.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>549.5/28.6/200.5/3.3</div>	<div>친환경 찰보리밥.</div> <div>우렁된장국.(5.6.13.)</div> <div>한돈수육.(5.6.10.13.)</div> <div>오징어초무침.(5.6.13.17.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>우리밀 마들렌.(1.2.5.6.)</div> <div>아삭고추</div> <div>파프리카쌈장무침(자율)(5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>519.4/33/268.5/3.5</div>	
6. 26 <저탄소 환경 밥상>	6. 27	6. 28	6. 29	6. 30	
<div>친환경 쌀밥(치자).</div> <div>순두부탕,양념장.(5.6.13.)</div> <div>유부잡채.(5.6.13.)</div> <div>아귀불고기(고추장)(5.6.13.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>문경오미자 쭈쭈바.</div> <div>친환경 멜론(자율).</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>601.9/32.4/523.3/9.7</div>	<div>친환경 찰흑미밥.</div> <div>감자수제비국.(5.6.13.18.)</div> <div>한돈낙지볶음.(5.6.10.13.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>핫도그(오븐).(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)</div> <div>수박화채.(13.)</div> <div>찜양배추+쌈장(자율).(5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>570.7/29.2/240.1/3.7</div>	<div>달걀두부볶음밥(1.5.6.13.18.)</div> <div>마라탕.(4.5.6.10.13.15.16.)</div> <div>껌바로우탕수육.(2.5.6.10.12.16.18.)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>저염 단무지.</div> <div>제주청굴쥬스.(13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>594/22.3/284.1/3.7</div>	<div>친환경 현미찜쌀밥.</div> <div>닭곰탕(황기).(13.15.)</div> <div>울외장아찌 무침(자율).(13.)</div> <div>어묵볶음.(1.5.6.13.17.)</div> <div>바다장어순살강정(1.2.5.6.13.18)</div> <div>배추김치.(9.)</div> <div>수제요거트(블루베리).(2.5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>549/20.4/915.9/54.2</div>	<div>친환경 귀리밥.</div> <div>참치김치찌개.(5.6.9.13.)</div> <div>해물볶음우동.(5.6.9.13.17.18.)</div> <div>강황두부구이.(5.6.13.)</div> <div>연근부각(자율).(5.6.)</div> <div>열무김치(자율).(9.)</div> <div>애플라임당.</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>530.3/26.9/238.1/4.9</div>	
<div>*알레르기식품 정보</div> <div>1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 6.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 16.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓</div>					

■ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 5. 26.

이 리 서 초 등 학 교 장

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