

## 여름철 식중독을 예방해요!

### 식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 **감염성 또는 독소형 질환**

### 비슷한 용어 장염

소장이나 대장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됨



### 식중독 증상

#### 1. 소화기 증상



· 음식물에 독소나 세균이 섞여 들어오면 우리 몸에서는 이를 빠르게 제거하기 위해 **구토나 설사**를 통해 몸 밖으로 배출시킴

#### 2. 전신 증상



· 세균이 장벽에 붙거나 뚫고 들어가 발생하는 식중독의 경우 구토나 설사와 같은 소화기 증상에 함께 전신 **발열**까지 생기는 경우가 많음  
· 일부 세균이 만들어내는 독소의 경우 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등의 증상을 일으키기도 함

Q : 여름철 식중독이 위험한 이유?  
A : 습하고 더운 날씨로 인한

### 최근 10년간 계절별 식중독 환자 수

출처: 식품안전나라, 2011~2020년 식중독통계



### 삼복더위 식중독 주의

삼복더위란 일년 중 무더위가 가장 극심한 시기로 가을 기운이 땅으로 내려오다가 이 기간 동안에 더위 앞에 잠깐 엎드려 있는다고 하여 '엎드릴 복(伏)'자를 써서 '**복날**'이라고 하며 이때의 더위를 **삼복더위**라고 부릅니다.

23년 삼복은 7월 11일(초복), 7월 21일(중복), 8월 10일(말복)으로 복날 많이 섭취하는 음식인 백숙, 삼계탕의 원재료로 사용하는 생닭의 **교차오염**으로 인한 '**캠필로박터 제주니**' 식중독 발생이 증가합니다.

※ **교차오염** : 식품과 식품 또는 표면과 표면 사이에서 오염물질의 이동

예) 조리하지 않은 생닭으로부터 조리된 식품으로 직접적으로 또는 도마 등을 통하여 간접적으로 식중독균이 전달

### 캠필로박터 제주니 원인식품



① 오염된 닭고기 등의 가금류



② 살균처리하지 않은 우유



③ 세척·보관 시 교차오염

### 캠필로박터 제주니 예방법



① 원재료와 조리한 식품을 분리보관



② 닭 세척은 맨 마지막에 (교차오염 주의!)



③ 중심온도 75°C에서 1분 이상 충분히 가열

[자료출처 : 식품의약품안전처]



## 7~8월 학교급식 식단 안내



7/3 <b>Mon</b>	7/4 <b>Tue</b>	7/5 <b>Wed</b> 수다날	7/6 <b>Thu</b>	7/7 <b>Fri</b>
아미노참쌀밥 오징어무국(9.13.17) 조랭이떡돈육갈비찜(1.2.5.6.10.13.16.18) 훈합멸치볶음(9.13) 숙주맛살무침(1.5.6.13) 열무김치(완)(9.13)	친환경통밀밥(6) 사골떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 닭감자볶음(5.6.15) 새송이양념구이(5.6) 배추김치(완)(9.13) 참외	코코넛가래라이스(2.5.6.12.13.16.18) 아욱된장국(5.6.9.13.18) 생선가스/타르타르S(1.5.6.13) 반달단무지 배추김치(완)(9.13) 방울토마토(12)	친환경찰보리밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16.18) 낙지야채볶음(5.6.17) 애호박/행전(1.6.10.13) 열무김치(완)(9.13) 웃당딸기요구르트(2)	친환경올무밥 북어두부국(5.13) 더블치즈스테이크(1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16.19) 깻잎찜(5.6.13) 배추김치(완)(9.13) 수제고르곤졸라피자(1.2.5.6)
7/10 <b>Mon</b>	7/11 <b>Tue</b>	7/12 <b>Wed</b> 수다날	7/13 <b>Thu</b>	7/14 <b>Fri</b>
친환경찰현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.18) 콩고기숯불직화구이(1.5.6) 고등어무조림(7) 양상추오렌지샐러드(1.2.5.6.12) 열무김치(완)(9.13)	영양닭죽(15) 녹두삼계탕(1.5.15) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 야채스틱/오이고추쌈(5.6.13.16.18) 깍두기(완)(9.13) 멜론(머스크)	작은쌀밥(친) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 코다리무조림(5.6) 통새우왕만두(1.5.6.9.10.16) 쌈배추겉절이(9.13) 레몬그라스과일화채(13)	친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9.13.18) 눈꽃치즈로제돈가스(1.5.6.10) 파리고추매추리알조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 열무김치(완)(9.13) 뽀로로우유(초코,바나나)(2.5)	친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18) 돈육버섯볶음(5.6.10) 스노우어니언치킨링(1.2.5.6.15) 오이깍두기(9.13) 크림치즈케이크(1.2.5.6)
7/17 <b>Mon</b>	7/18 <b>Tue</b>	7/19 <b>Wed</b> 수다날	7/20 <b>Thu</b>	7/21 <b>Fri</b>
친환경귀리밥 굴림만두완탕(1.5.6.10.16.17.18) 오향장육/상추쌈(5.6.10.13) 무말랭이무침 참치김치볶음(9.13.18) 찰옥수수찜	친환경찰기장밥 근대된장국(5.6.9.13.18) 수제과일탕수육(1.2.5.6.10.13.18) 조고기사리지짐(5.6) 국물달걀찜(1.5.6) 배추김치(완)(9.13)	친환경차조밥 토란감자들깨국(9.13) 순살닭갈비(5.6.15) 참나물무침 배추김치(완)(9.13) 애플망고주스(13)	짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(6.8.9.13.17.18) 비비고군만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 반달단무지 열무김치(완)(9.13) 수박	친환경혼합잡곡밥(5) 추어탕 돈육김치볶음/온두부(5.9.10) 또띠아채소말이(1.2.4.5.6.8.12.13.15.16) 콩나물무침(5) 깍두기(완)(9.13)
7/24 <b>Mon</b>	7/25 <b>Tue</b>	7/26 <b>Wed</b> 수다날		
오색찰현미밥(친) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 목살참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 깍두기(완)(9.13) 소떡치떡	글로렐라쌀밥(친) 불낙버섯찌개(13.16) 오리훈제/무쌈(1.2.5.6.13) 파리고추불어묵조림(1.5.6.13.16.18) 참나물무침 배추김치(완)(9.13)	작은쌀밥(친) 제주동베고기국(2.5.6.10) 닭살김치볶음(5.6.9.13.15.18) 크림소스떡볶이(2.5.6.13.16.18) 총각김치(완)(9.13) 요거타임(사과)(2)		
<b>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</b> <a href="http://www.jangdong.es.kr">http://www.jangdong.es.kr</a> → <b>알림마당</b> → <b>맛있는점심</b> → <b>급식게시판</b> <b>◇ 알레르기 정보</b> - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류굴, 전복, <b>홍합 포함 ⑩갯</b>		8/23 <b>Wed</b> 수다날	8/24 <b>Thu</b>	8/25 <b>Fri</b>
		작은쌀밥(친) 유부우동(1.2.5.6.9.13) 돈육고추장불고기(5.6.10) 두부양념구이(5.6.18) 깍두기(완)(9.13) 딸기참죽떡갈기라떼(1.2)	마크니커리밥(2.5.6.10.12.13.16.18) 달걀실파국(1.9.13) 핫크리스피닭꼬치(5.6.15) 쫄면야채무침(5.6.13.18) 반달단무지 배추김치(완)(9.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9.13.18) 주꾸미누룽지탕수(5.6.9.12.13) 계란장조림(1.5.6) 도토리묵야채무침(5.6.18) 배추김치(완)(9.13)
8/28 <b>Mon</b>	8/29 <b>Tue</b>	8/30 <b>Wed</b> 수다날	8/31 <b>Thu</b>	<b>◇ 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.</b> <b>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</b>
친환경찰기장밥 민물새우탕(5.6.9) 세서미두부카츠(1.2.5.6.12.13.16) 납작왕만두구이(1.5.6.10.13.16.18) 매일면채소무침(1.3.5.6.13.16) 배추김치(완)(9.13)	친환경발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 돈육간장불고기(1.5.6.10.13.16.18) 시금치계란말이(1.2.5.6.10) 깍두기(완)(9.13) 딸기요거트케이크(1.2.5.6)	강원나물밥/부추양념장(5.6) 감자옹심이국(9.17) 파닭치킨(1.2.5.6.12.13.15) 도라지오이초무침(5.6.13) 배추김치(완)(9.13) 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11)	친환경차수수밥 머위대들깨국(9.13) 오리불고기(5.6) 알감자조림(5.6.18) 양배추&호박잎찜/우렁쌈장(5.6.10.13.18) 배추김치(완)(9.13)	