

## 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

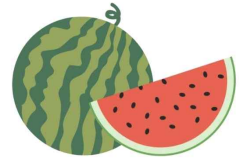
출처: 식품안전나라, 2011~2020년 식중독통계



## 여름철, 제철 농산물

### 1. 수박

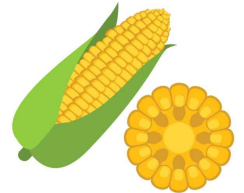
여름을 대표하는 과일은 '수분저장 탱크'라고 불리는 수박이 가장 먼저 떠오릅니다. 갈증 해소는 물론이고, 원기회복에도 좋은 수박은 맛도 달고, 영양과 효능도 좋아서 건강한 여름을 나는데 없어서는 안될 제철과일입니다. 전 세계적으로 1,200개의 품종이 있으며, 줄무늬수박, 흑수박, 미니수박, 노란수박 등 품종이 다양해서 각각의 특색을 잘 살펴야 좋은 수박을 고를 수 있습니다.



- ▣ 이노작용을 돕는 시트룰린과 아르기닌이 풍부함
- ▣ 칼륨이 많고, 칼슘과 인, 철분 등의 무기질이 소량 함유됨
- ▣ 수박씨에는 지방질 외에도 리놀산과 비타민B, E가 많음

### 2. 옥수수

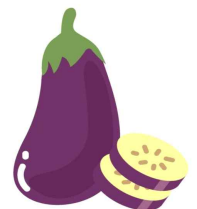
찰지고 고소한 맛이 일품인 옥수수는 밀, 벼와 함께 세계 3대 작물로 우리나라에서는 강원도 산간지대에서 주로 재배되고 있습니다. 옥수수의 최초 원산지로 알려진 멕시코에서 유럽으로 전파시킨 콜럼버스는 옥수수를 '순금의 열매'라고 부르기도 했습니다. 달콤한 단옥수수와 쫄쫄한 찰옥수수는 찌르는 간식으로 인기가 높습니다.



- ▣ 옥수수의 씨는 부분에는 불포화지방산, 비타민 E가 함유됨
- ▣ 우유를 함께 섭취하면 옥수수에 부족한 필수아미노산과 비타민 B군을 보충할 수 있음
- ▣ 식이섬유, 칼륨, 철분 등 미네랄이 풍부함

### 3. 가지

가지는 여름철 입맛을 돋우는 친근한 채소로 반찬으로 주로 애용됩니다. 윤기나는 보라 빛깔은 안토시아닌 계열의 나스닌 성분 때문인데, 나스닌은 햇빛을 받으면 자주색으로 변합니다. 짙은 보랏빛의 안토시아닌 색소가 항암·항산화 작용을 하는 것으로 밝혀지면서 웰빙식품으로 주목받고 있습니다.



- ▣ 저칼로리 다이어트 식품으로 엽산과 칼륨을 많이 함유됨
- ▣ 철분, 칼슘 등의 무기질과 비타민 A, B1, B2, C이 함유됨



## 7월 학교급식 식단 안내



7/1 <b>Mon</b>	7/2 <b>Tue</b>	7/3 <b>Wed</b> 수다날	7/4 <b>Thu</b>	7/5 <b>Fri</b>
친환경갈슘참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 양배추찜/다시마쌈장(5.6.13) 닭살김치볶음(9.15) 열무김치(완)(9) 생일케이크(바스크치즈)(1.2.5.6)	친환경조각서리태밥(5) 꽃게오징어국(5.6.8.13.17) 콩나물무침(5) 치즈스틱(1.2.5.6) 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10) 배추김치(완)(9)	오므라이스/갈락S(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 미소된장국(5.6) 올외장아찌무침 달고기까스/레몬크림S(장동)(1.5.6.13) 깍두기(완)(9) 웃담블루베리요구르트(2)	사과카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물맑은국(5) 오이부추무침 닭다리후라이드(1.5.6.15.16) 배추김치(완)(9) 오미자수박화채(2.13)	친환경작은쌀밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 근대들깨나물 스틱떡갈비(5.6.10.15.16.18) 열무김치(완)(9) 대추방울토마토(12)
7/8 <b>Mon</b>	7/9 <b>Tue</b>	7/10 <b>Wed</b> 수다날	7/11 <b>Thu</b>	7/12 <b>Fri</b>
친환경울무밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 참깨묵아채무침(5.6) 오징어링/케첩(1.5.6.12.17) 오리훈제샐러드(5.6) 총각김치(완)(9)	친환경찰현미밥 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18) 콩고기메추리알조림(1.5.6) 갯잎순나물 순살코다리강정(2.5.6.12.13) 배추김치(완)(9)	친환경옥수수밥 쇠고기무국(5.6.16) 감자채파프리카볶음 돈육고추장불고기(5.6.10) 배추김치(완)(9) 떠먹는골드키위	친환경혼합잡곡밥(5) 삼색수제비국(5.6.9) 안동식점닭(5.6.13.15.16) 고구마줄기김치(9.13) 배추김치(완)(9) 참외	친환경찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 병어감자조림 시금치계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(완)(9) 모듬찰떡(4.5)
7/15 <b>Mon</b>	7/16 <b>Tue</b>	7/17 <b>Wed</b> 수다날	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 바지락미역국(5.6.18) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 새송이애호박볶음 바베큐닭다리구이(5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9)	친환경버섯카로틴쌀밥 추어탕(5.6.13) 돈육김치볶음/온두부(5.9.10) 깍두기(완)(9) 또띠아채소말이(1.2.4.5.6.8.12.13.15) 포도(샤인머스켓)	오징어김치볶음밥(5.6.9.13.17.18) 된장쌀국수 수제간파래볶음(5.13) 참살콩멸치볶음(5.13) 백김치(완)(9) 자두	친환경차조밥 순두부찌개(5.13.18) 조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 골뱅이곤약무침(5.6.13) 찰보리빵(1.2.5.6) 배추김치(완)(9)	친환경통밀밥(6) 육개장(사골)(16) 양상추오렌지샐러드(1.2.5.6.12) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15) 식물성한식교자만두(1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(완)(9)
7/22 <b>Mon</b>	7/23 <b>Tue</b>	7/24 <b>Wed</b> 수다날	7/25 <b>Thu</b>	7/26 <b>Fri</b>
친환경찰흑미밥 참치김치찌개(5.9) 냉죽면(1.5.6.16) 리얼치즈블럭돈가츠(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 열무김치(완)(9) 찰옥수수찜	전주비빔밥(5.6.16) 시래기된장국(5.6) 양송이오물렛(1.2.5.12) 모듬부각(5.6) 배추김치(완)(9) 과채주스(13)	친환경녹차카데킨쌀밥 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 숙주나물 파닭치킨(1.2.5.6.12.13.15) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(완)(9)	영양닭죽(15) 녹두삼계탕(1.5.15) 야채스틱/오이고추쌈(5.6) 김치전(1.5.6.9) 깍두기(완)(9) 수박	친환경귀리밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 수육/상추쌈(5.6.10) 가지나물(5.6) 보쌈김치(완)(9) 아이스망고스틱
<b>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</b> <a href="http://www.jangdong.es.kr">http://www.jangdong.es.kr</a> →알림마당→ <b>맛있는점심→급식계시판</b> <b>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑲잣</b>		8/21 <b>Wed</b> 수다날	8/22 <b>Thu</b>	8/23 <b>Fri</b>
		채소자장밥(1.5.6.13.16) 건새우미역국(5.6.9) 오징어곤약국수무침(5.6.13.17) 통새우카츠/치폴레S(1.5.6.9) 총각김치(완)(9) 생일케이크(오레오)(1.2.5.6)	친환경찰기장밥 호박잎된장국(5.6) 조기고구마줄기조림(5.6) 국물달걀찜(1.5.6) 수제과일탕수육(1.5.6.10.13) 배추김치(완)(9)	친환경찰보리밥 북어두부국(5) 갯잎찜(5.6) 김치치즈함박스테이크(1.2.4.5.6.9.10.12.13.14.15.16.19) 수제고르곤졸라피자(2.5.6) 열무김치(완)(9) 대추방울토마토(12)
8/26 <b>Mon</b>	8/27 <b>Tue</b>	8/28 <b>Wed</b> 수다날	8/29 <b>Thu</b>	8/30 <b>Fri</b>
친환경완두콩밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 목살참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 소떡치떡 깍두기(완)(9)	뽕강황쌀밥(2.5.6.12.13.16.18) 아욱된장국(5.6) 큐브참치사천마파두부(5.6.12.13.18) 파프리카어묵잡채(1.5.6.13.18) 배추김치(완)(9) 포도(거봉)	친환경작은쌀밥 유부우동(1.2.5.6.9.13) 매실고추장불고기(5.6.10.13) 가자미살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(완)(9) 레몬그라스과일화채(13)	친환경차수수밥 버섯감자들깨국(5.6.9) 참나물무침 수삼오리불고기(5.6.13) 배추김치(완)(9) 아오리사과	친환경작은쌀밥 제주동베고기국(2.5.6.10) 닭살김치볶음(9.15) 크림소스떡볶이(2.5.6.13.16) 총각김치(완)(9) 아이스캔디바(1.2.5)