



# 영 양 · 위 생 소 식 지

주제 : 여름철, 집중호우시기 식중독 예방수칙

발행처

장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 ( <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> )

## 집중호우 시기 식중독 발생

주의하기



집중호우시기

식중독이 일어나는 이유는?!



여름철 한 지역에 짧은 시간 동안 내리는 많은 양의 비를 '집중호우'라고 하는데요. 하수와 하천을 범람시켜 식재료와 식수에 식중독균 오염을 발생시킬 수 있어 주의해야 해요.

집중호우시기

식중독 특징과 원인식품



병원성대장균

식중독균  
특징

최적온도  
36.5℃에서  
빠르게 증식,  
산소유무와  
상관없이 생존



살모넬라

자연계에  
널리 퍼져있는  
식중독균



노로바이러스

소량의  
바이러스에도  
쉽게 감염



캠필로박터

냉동 및 냉장  
상태에서  
장시간 생존

감염  
원인식품

오염된채소,  
동물성 식재료를  
충분히 가열하지  
않을때 감염

충분히 가열되지  
않은 알가공품,  
오염된 육류로  
감염

식중독환자의  
분변과 구토물,  
침 오염된 손으로  
감염

오염된 닭 손질시  
교차오염으로  
감염

## 집중호우시기 식중독 감염경로



오염된 물 식품 또는  
오염된 어패류  
생으로 섭취



감염자가 만든  
음식섭취

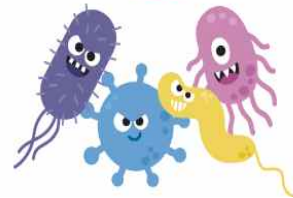


감염자의 분변이나  
구토물에 접촉



기온이 올라가는  
낮까지 실온 방치

식중독 감염



## 식중독 감염증상



두통



메스꺼움



구토



복통



설사

## 식중독 예방을 위한

6대 수칙



## 식중독 예방 6대 수칙

### 1 손 씻기



“흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기!”

\* 손가락 사이와 손톱, 엄지손가락부분은 잘 씻기지 않으므로 꼼꼼하게 씻기

## 식중독 예방 6대 수칙

### 4 세척·소독하기



“식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독”

\* 생으로 먹는 식품은 소독 후 흐르는 물에 3회 이상 세척  
\* 조리도구 열탕소독 또는 염소소독

## 식중독 예방 6대 수칙

### 2 익혀먹기



“육류 중심온도 75°C(어패류는 85°C) 1분 이상 익히기”

\* 완전히 가열 조리하고, 무더운 여름철에는 가급적 가열 식품 위주로 섭취

## 식중독 예방 6대 수칙

### 5 구분 사용하기



“날음식과 조리된 음식 구분하여 보관”

“칼·도마 구분 사용”



\* 도마나 칼이 1개일 경우  
사용 중, 사용 후에 각각 도마와 칼 세척하기  
채소류 → 육류 → 어패류 → 가금류 순서로 사용

## 식중독 예방 6대 수칙

### 3 끓여먹기



“물은 끓여서 마시기”

\* 물은 100°C 이상 끓이거나 소독된 안전한 물 마시기

## 식중독 예방 6대 수칙

### 6 보관 온도 지키기



“냉장식품은 5°C 이하  
냉동식품은 -18°C 이하 보관”

\* 식재료 배송 시 채소와 육류, 어패류 각각 구분 보관 및 보관온도 지키기

## 7월 학교급식 식단 안내

	7월 3일(월)	7월 4일(화)	7월 5일(수)	7월 6일(목)	7월 7일(금)
조식	친환경백미밥 황태미역국(13.) 토마토소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 과일주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 김가루떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 망고야채샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 캠핑식돈육오븐구이(2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 피크닉(청포도)(13.)	토핑정보유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 오이깍두기(5.6.) 꾸꾸미떡볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바나나	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) 야채달걀말이(1.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(5.6.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 바지락시금치된장국(5.6.18.) 알감자꿀조림(5.6.13.) 상추/쌈장(5.6.16.18.) 달걀고기(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 바나나라떼(2.)	친환경잡곡밥(5.) 낙지김치수제비국(5.6.9.13.18.) 비엔나만두강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.) 무생채(13.) 쪽파김치(5.6.) 아시나요(아이스크림)(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 미역오이냉국 명엽채조림(5.6.13.) 참나물유자청무침(13.) 분모자찜닭(5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 옥수수버터구이(1.2.5.)	새우튀김덮밥(에비동)(1.5.6.9.13.18.) 매콤콩나물국(5.) 돈사태김치찜(9.10.13.18.) 보코치니토마토샐러드(2.5.6.12.13.) 백김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 한우불낙찌개(16.) 순살아귀콩나물찜(5.) 청경채사과초무침 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 미니두부도넛(1.2.5.6.)
석식	베트남쌀국수(5.6.16.) 반달단무지 교자만두튀김(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 플립요거트(2.6.)	친환경잡곡밥(5.) 닭곰탕(15.) 새우브로콜리볶음(2.5.6.9.10.13.15.18.) 큐브안심스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 워터젤리(포도)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰한우버섯탕(5.6.10.13.16.18.) 골뱅이채소무침(5.13.17.18.) 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 키위배플리토(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 시금치두부무침(5.) 달걀데리야끼볶음(5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 리치에이드(5.13.)	-
	7월 10일(월)	7월 11일(화)	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)
조식	친환경백미밥 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) 숙주김가루무침 한돈육원전/케찹(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.13.) 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	햄채소볶음밥(2.5.6.10.13.18.) 감자들깨국 꾸꾸미야채볶음(1.5.6.13.) 두부구이/양념장(5.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 황태미역국(13.) 볼어묵조림(1.5.6.13.16.) 참치김치볶음(9.13.18.) 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.15.16.) 허쉬초콜릿드링크(2.)	친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은어묵탕(1.5.6.) 상추겉절이(5.6.13.) 고구마치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 피크닉(청포도)(13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 오징어야채무침(17.) 연근참깨샐러드(1.5.6.13.18.) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 깍두기(9.13.) 설레임아이스크림(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 장각삼계탕(13.15.) 오이겉절이(5.6.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 모구모구음료수	낙지비빔밥(5.6.13.) 도토리묵김치냉국(3.5.6.9.16.) 배추김치(9.13.) 콤비네이션사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 수박	유니짜장소스(1.5.6.10.13.16.) 잡채밥(5.6.8.10.13.18.) 게맛살스프(1.2.5.6.13.) 반달단무지 매콤닭오븐구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 라임주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부버섯들깨탕(5.18.) 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 스팸감자볶음(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 글레이즈도넛(1.2.5.6.13.)
석식	팽이버섯미소된장국(5.6.18.) 반달단무지 로제떡볶이*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 찰순대찜/깨소금(6.10.) 달걀튀김(1.5.6.) 엔요요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 제육김치덮밥소스(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 부추계란탕(1.2.) 애호박느타리볶음(9.13.) 생선까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.18.) 떠먹는요거트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 시금치나물 매콤까르보찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 자두	친환경잡곡밥(5.) 건새우무채국(9.) 매콤콩나물무침(5.) 바삭볼고기/파채(5.6.9.10.12.17.18.) 배추김치(9.13.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)	-



	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)
조식	친환경백미밥 나가사끼짬뽕국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 돈사태고구마볶음(5.6.10.) 두부구이/양념장(5.) 배추김치(9.13.) 미니치즈핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	친환경잡곡밥(5.) 매콤콩나물국(5.) 소세지햄야채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.)	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 복어무국(13.) 상추겉절이(5.6.13.) 토네이도소세지/케첩(2.5.6.10.12.15.16.) 백김치(9.13.) 수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	소고기채소죽(16.) 배추김치(9.13.) 모닝빵버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(5.6.) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 과일주스(13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 소고기우거지국(2.5.16.18.) 상추/쌈장(5.6.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.) 콩나물파채초무침(5.13.) 삼겹살구이(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 녹여먹는슬러쉬	친환경잡곡밥(5.) 인도식마살라커리소스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 연두부맑은국(5.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 탄두리치킨오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요거트(2.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 등촌샤브칼국수*(2.5.6.10.13.16.18.) 왕만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 오징어야채무침(17.) 배추겉절이(9.13.) 포도	친환경잡곡밥(5.) 동태무국 오이겉절이(5.6.) 감자채피망볶음 버섯간장불고기(5.6.10.13.18.) 뱅글뱅글소시지(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	-
석식	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 불어묵매추리알장조림(1.5.6.10.13.) 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.13.) 아이스망고스틱	매콤해물볶음밥(1.5.6.9.13.17.18.) 시금치된장국(5.6.18.) 고구마샐러드(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 돈안심장조림(1.5.6.10.13.) 시금치나물 배추김치(9.13.) 감자토핑핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 오징어무국(17.) 비빔막국수*(3.5.6.) 데리야끼닭날개구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 포켓팝콘(2.5.16.)	-

○ **학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.**

○ **우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)**

○ **영양 및 원산지 정보 안내 - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판**

쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.

○ **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**

위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.

○ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.