

식중독이란?

인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 오염된 음식물 섭취로 발생하는 질환



노로바이러스



황색포도상구균



살모넬라



장염비브리오



대장균O157



리스테리아



캠필로박터



클로스트리디움 퍼프린젠스

식중독의 증상



고열



구토



오한



설사

세균이 많은 곳



손씻기의 효과

씻는 조건	방법	세균수		제거율(%)
		씻기 전	씻기 후	
씻는 조건	담아 놓은 물	4,400	1,600	63.6
	흐르는 물	40,000	4,800	88.0
뜨거운 물	담아 놓은 물	5,700	750	86.8
	흐르는 물	3,500	58	98.3
비누사용 수돗물	흐르는 물 (간단히)	849	54	93.6
	흐르는 물 (철저히)	3,500	8	99.8

아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼 시설 내에서도, 가정에서도 꼭 지켜주세요

〈식중독 예방 6대 수칙〉

손씻기



비누로 30초 이상

익혀먹기



음식은 속까지 익혀서

끓여먹기



물은 끓여서

구분 사용하기



식재료별 칼·도마는 따로

세척·소독하기



조리기구, 식재료는 깨끗이

보관온도 지키기



냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

출처: 식중독 예방 수칙(식품의약품안전처, 질병관리본부)

영양소 이야기

비타민B1 (티아민)

비타민B1(티아민)은 우리 몸 여러 가지 반응에 작용하는 조효소인 TPP를 만드는데 쓰이며, 이 물질은 당질대사, 신경작용조절, 식용증진, 소화액 분비 촉진 등의 기능을 함

▷ 결핍증: 만성피로, 식욕부진, 각기병 등

▷ 과잉증: 수용성이므로, 거의 나타나지 않음

▷ 대표음식



돼지고기



콩&견과류



파인애플

7월 식단 안내

	7월 4일(월)	7월 5일(화)	7월 6일(수)	7월 7일(목)	7월 8일(금)
조식	유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) 감자채볶음(2.6.10.) 배추김치(9.13.) 초코우유(2.5.) 바나나	친환경잡곡밥(5.) 어묵무국(1.5.6.13.16.) 상추겉절이(5.6.13.) 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코파이(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 메밀김치전병(2.3.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.) 우유(2.)	간장계란밥(1.5.6.13.18.) 황태콩나물국(5.) 오이겉절이(5.6.) 토네이도소세지/케첩(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 낙지덮밥소스(5.6.10.17.) 쪽파계란국(1.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 오렌지자몽플리토(5.13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 북어달걀국(1.13.) 큐브육살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 해물부추전(1.2.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.) 소시지크루아상(1.2.5.6.10.)	친환경잡곡밥(5.) 돈육호박고추장찌개(5.6.10.18.) 민물새우시래기저림(5.6.9.) 맛초킹치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 생깻잎지 아이스바(1.2.5.)	새우튀김덮밥(에비동)(1.5.6.9.13.) 매콤콩나물국(5.) 돈사태김치찜(9.10.13.18.) 토마토치커리샐러드(1.2.5.6.12.13.) 백김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 동태무국 오이크래미연겨자샐러드(1.5.13.) 감자닭볶음탕(5.6.15.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 베스킨라빈스아이스크림(콘)(1.2.4.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 비엔나만두강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.) 브로콜리숙회/초장 쪽파김치(5.6.) 자두
석식	친환경잡곡밥(5.) 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 닭곰탕(15.) 매운꼬치어묵(1.2.5.6.9.13.16.18.) 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) 배추김치(9.13.) 팔미어파이(1.2.5.6.)	김치참치주먹밥(1.5.9.13.) 어묵우동*(1.2.5.6.9.13.16.) 매운등갈비조림(5.6.9.10.13.18.) 단무지무침 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 콩나물무침(5.) 숯불오리불고기(5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 오징어문어핫바(1.5.6.17.)	-
	7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 소고기육개장(2.5.6.13.16.18.) 숙주김가루무침 한돈육원전(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크(2.)	햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) 감자들깨국 쭈꾸미야채볶음(1.5.6.13.) 두부구이/양념장(5.) 배추김치(9.13.) 토마토(12.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 북어미역국(13.) 양상추샐러드/참깨드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 달걀햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 우유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은어묵탕(1.5.6.) 상추겉절이(5.6.13.) 뱅글뱅글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 매콤닭봉그릴구이(13.15.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 메추리알고추장조림(1.5.6.13.) 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.16.18.) 깍두기(9.13.) 바나나우유(2.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 오징어야채무침(17.) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 고구마맛탕(2.6.13.) 깍두기(9.13.) 빅구슬아이스크림(1.2.5.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 비빔야채쫄면(1.5.6.) 꽃맛살계란찜(1.2.5.6.8.13.18.) 납작군만두(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	콩나물밥/양념장(5.10.) 꽃게된장국(8.17.18.) 진미채조림(5.6.13.17.) 닭가슴살겨자냉채(13.15.) 유자품은꿔바로우(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 미역오이냉국 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 스팸감자볶음(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 글레이즈두부도넛(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 장각삼계탕(13.15.) 오이겉절이(5.6.) 연양식불고기/파채(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 수박
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 팬이버섯미소된장국(5.6.18.) 단무지무침 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) 찰순대찜/깨소금(6.10.) 야채튀김(1.5.6.18.)	친환경잡곡밥(5.) 제육김치덮밥소스(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 부추계란탕(1.2.) 세발나물초무침 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) 베리베리풍당요거트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 건새우무채국(9.) 바삭불고기/파채(5.6.9.10.12.17.18.) 낙지야채볶음/소면(1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 매콤콩나물무침(5.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 더블더블쭈쭈바(1.2.5.)	-

	7월 18일(월)	7월 19일(화)	7월 20일(수)	7월 21일(목)	
조식	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) 계란장조림(1.5.6.13.) 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) 한끼오프(2.)	친환경잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 비요뜨(2.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 상추부추무침 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.)	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.) 계란후라이(1.) 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) 열무김치(9.13.) 거봉	
중식	친환경잡곡밥(5.) 한우설렁탕/소면(1.2.5.6.8.15.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.) 불짬뽕군만두(1.5.6.10.16.18.) 섞박지(9.13.18.) 왕포도알(빙과)(1.2.5.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 매콤콩나물북어국(5.13.) 새우브로콜리볶음(2.5.6.9.10.13.15.18.) 맛김(13.) 배추김치(9.13.) 고로케맛있는쏘시지(1.2.5.6.10.12.16.) 무농약제주캐플주스(13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 우렁두부호박된장국(5.6.18.) 아라비아파스타파게티*(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 갈비만두찜(1.5.6.10.18.) 도토리묵아채무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 수제오미자에이드(5.13.)	방학식	
석식	돈육짜장소스(5.6.10.13.16.) 친환경잡곡밥(5.) 부추달걀국(1.) 단무지무침 고추송송고기말이(2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) 호박버섯볶음 메밀고기전병(2.3.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 미니와플/생크림(1.2.5.6.13.)	나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.16.18.) 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12.) 매콤닭봉그릴구이(13.15.) 배추김치(9.13.) 얼라이브(블러드오렌지)(13.)		

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지 :수입산, 오징어·고등어 :국산) 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(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.