



# 영양·위생소식지

( 주제 : 여름철, 식중독이란? )

발행처

장수고 식생활관

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

## ◆ 여름철, 식중독이란?

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.

## ● 식중독 주요증상

복통	설사
구토	발열

## ● 대표적인 식중독

### - 살모넬라

원인식품	생닭, 돼지고기, 달걀 껍데기	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 빈혈, 복통, 설사	

### - 황색포도상구균

원인식품	김밥, 샌드위치 등 복합조리식품 (사람 피부상처에 존재)	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 근육경련, 발열, 설사	

### - 노로바이러스

원인식품	생굴, 물, 어패류	
증상 및 원인체	복통, 설사	

### - 병원성 대장균

원인식품	쇠고기분쇄육(익지 않은 햄버거 패티), 우유, 물	
증상 및 원인체	출혈성 대장염, 구토, 탈수증, 복통, 설사	

## ● 식중독 예방 6가지 기본 실천 요령

손씻기	구분사용하기	익혀먹기	세척·소독하기	끓여먹기	보관온도 지키기

## ● 식중독 발생 시 가정 내 응급처치

음식 대수분을 섭취합니다.	끓인 물 1L에 설탕 4, 소금 1스푼을 타서 마십니다.	이온 음료도 과적 않습니다.	지사제, 항구토제를 함부로 사용하지 않습니다.	설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽을 섭취합니다.	혈변, 탈수, 고열, 심한 설사시에는 병원을 방문합니다.

## ◆ 여름철 안전한 장보기 요령



## ● 다가오는 복날을 대비한 닭조리 주의요령

<p><b>닭요리 조리 전 주의요령</b></p> <p>닭고기 구입 시: 생닭과 식재료가 닿지 않게 주의</p> <p>생닭 보관 시: 식재료에 닿지 않게 밀봉용기에 담아 냉장고 하단 보관</p>	<p><b>닭요리 조리 중 주의요령</b></p> <p>생닭 세척 시: 주변에 물이 튀지 않게 주의 * 찬물 양조기 사용 시(30초 세척 후 조리) * 찬물 세척 후(생닭 세척 후)</p> <p>구분사용하기: 다른 식재료와 칼 도마 구분사용</p> <p>익혀먹기: 닭은 완전히 익도록 가열 * 조리온도 75도, 10분 이상</p>	<p><b>닭요리 조리 후 주의요령</b></p> <p>생닭 만진 후: 비누로 30초 이상 손 씻기</p> <p>사용한 조리기구: 세척·소독 철저</p>
--	--	---

## 7-8월 학교급식 식단 안내

	6월 30일(월)	7월 1일(화)	7월 2일(수)	7월 3일(목)	7월 4일(금)
조식		친환경잡곡밥(5) 누룽지 얼큰감자국 김치불고기(9.10) 브로콜리숙회/초장.(5.6) 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) 백김치(9) 생크림요거트.(2)	친환경백미밥 달걀떡국(1) 돈안심장조림(5.6.10) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 오이깍두기(5.6) 구운감. 배추김치(9) 미니치즈케익(완제).(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 몽글이달걀찜(1) 미역줄기볶음 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유 (2.5.6)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 감자호박된장국(5) 누룽지 참나물무침. 간장오리불고기(5.6) 백김치(9) 달밤라떼(2.14)
중식		친환경잡곡밥(5) 소고기버섯국.(16) 팽이버섯두부조림(5) 참나물무침. 순살치킨스테이크.(15) 배추김치(9) 스위트샤인머스켓주스.(13)	친환경잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 새송이메추리알장조림(1) 상추&깻잎/쌈장 콩나물맛살겨자무침. (5.13) 삼겹살구이(10) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 문어짬뽕국(6.9.13.17.18) 떡갈비야채조림 ( 돈).(5.6.10.13.15.16.18) 로제소스찜 닭.(5.6.12.13.15.16.18) 미나리오이초무침(5.6) 배추김치(9) 비타민젤리	친환경잡곡밥(5) 동태무국 연두부/양념장(5) 숙주나물무침 김치불고기(9.10) 가자미순살구이. 열무김치(9) 자두 허쉬초콜릿드링크(2)
석식		친환경잡곡밥(5) 북어달걀국(1) 간장돈등뼈찜(10) 숙주나물무침 배추김치(9) 파배기(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 꽃맛살브로콜리참깨샐러드 (1.5.6.8.18) 닭순살고구마간장조림. (5.6.15) 깍두기(9) 감자토핑한도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16)	친환경잡곡밥(5) 얼큰한우버섯탕(16) 청경채무침(5.6) 주꾸미야채볶음/소면 (5.6.13.18) 동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 망고음료.	
	7월 7일(월)	7월 8일(화)	7월 9일(수)	7월 10일(목)	7월 11일(금)
조식	친환경잡곡밥(5) 누룽지 돼지고기김치찌개(5.9.10) 상추겉절이 오징어청경채굴소스볶음 (5.6.13.17.18) 분홍소세지전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9)	정보유부초밥(5.13) 가소오브시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 누룽지 오이부추무침 야채달걀말이(1) 닭날개오븐구이(15) 배추김치(9) 골드키위.	친환경잡곡밥(5) 나가사깨짬뽕국 (6.9.13.17.18) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 어묵잡채(1.5.6) 배추김치(9) 와플/딸기찜(1.2.5.6.13)	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 애호박볶음 오징어청경채굴소스볶음 (5.6.13.17.18) 조랭이떡닭볶음(5.6.15) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유 (2.5.6)	새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 누룽지 북어무국 달걀장조림(1.5.6) 숙주나물무침 깻잎고추고기튀김.(1.5.6) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 미역오이냉국 들깨새송이버섯볶음 분모자닭갈비(5.6.13.15) 붕장어강정.(4.5.6.12.13) 배추김치(9) 바닐라빈미니도넛 (1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 낙지김치수제비국(5.6.9) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 쪽파김가루무침. 삼치순살데리야끼구이. (5.6.13) 총각김치(9) 망고생크림크로플.(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 열무비빔국수*(1.5.6.9) 유부미소된장국(5.6) 김치왕교자만두찜 (1.5.6.10.18) 수제후라이드치킨(6.15) 백김치(9) 빽빽젤리	친환경잡곡밥(5) 물갈비찌개(5.10.16) 공치김치조림(5.6.9) 브로콜리숙회/초장.(5.6) 닭순살간장조림.(5.6.15) 깍두기(9) 밀크셰이크아이스크림(2)	친환경잡곡밥(5) 꽃게된장국(8) 양배추찜/쌈장(5.6) 제육볶음(10) 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) 치즈어묵바/머스터드소스 (1.2.5.6.13) 배추김치(9)
석식	친환경잡곡밥(5) 순두부달걀국.(1.5) 돈안심장조림(5.6.10) 참나물무침. 치킨텐더/머스타드 (1.5.6.13.15.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 로제파스타 *.(1.5.6.10.12.13.16.18) 크림스프(2.5.6.13.16) 사과야채샐러드/유자드레싱(13) 모듬감자튀김/케첩. (5.6.12) 배추김치(9) 오이피클	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 돈사태떡찜(5.6.10) 도토리묵야채무침.(5.6) 고기완자전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 딸기우유(비타).(2)	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 부추양파겉절이(5.6) 마라솜불오리불고기. 가자미까스/양파크림소스.(1.2.5.6) 배추김치(9)	

	7월 14일(월)	7월 15일(화)	7월 16일(수)	7월 17일(목)	7월 18일(금)
조식	기숙사 공사로 인하여 조식 없음 (7월 14일 ~ 7월 25일까지)				
중식	친환경찰밥(작은밥). 장각삼계탕.(15) 오징어오이초무침.(17) 오이고추된장무침(5.6) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 수박.	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 훈제오리겨자냉채(13) 애호박볶음 치즈제육(2.10) 배추김치(9) 초코아이스크림(파우치).(2.13)	낙지비빔밥/김가루 (5.6.13.18) 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도토리묵오이냉국 돈육두부조림(5.10) 크런치치킨볼/머스타드소스.(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 파인애플스틱	유니짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 친환경백미밥 게맛살스프(1) 반달단무지 해물잡채(9.13.17) 매콤돈육강정 (완).(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 플립요거톡(2)	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 돈등뼈김치찜(9.10) 브로콜리숙회/초장(5.6) 간썬새우/칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)
석식	제육김치덮밥소스(9.10) 친환경잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 새송이애호박볶음 오징어링튀김/케첩.(1.5.6.12.17) 깍두기(9) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 숙주나물무침 매콤까르보순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16) 소떡소떡/양념소스 (5.6.10.12.13.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 참나물무침. 순대오징어볶음 (2.5.6.10.13.16.17) 떡갈비야채샐러드/발사믹소스(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 쥬시콜(2)	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 돼지간장불고기(5.6.10) 치즈감자크로켓/케첩.(1.2.5.6.12) 깍두기(9) 생갯잎지 바나나	
	7월 21일(월)	7월 22일(화)	7월 23일(수)	7월 24일(목)	7월 25일(금)
조식	기숙사 공사로 인하여 조식 없음 (7월 14일 ~ 7월 25일까지)				
중식	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 묵은지닭볶음탕(9.15) 도토리묵/양념장 가자미가스(세모)/타르타르소스.(1.5.13) 깍두기(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(5) 한우불낙찌개(16) 갈치감자조림(5.6) 치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 생갯잎지 왕포도알(빙과)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 물쫄면(석관동)*.(1.5.6) 꼬들오이지무침 한돈볼카츠/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부구이/양념장(5) 열무김치(9) 아이스홍시	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 매운돈사태조림(5.6.10) 사과치커리유자청무침 (1.2.5.6) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	방학식
석식	친환경백미밥 순두부맑은국(5.18) 굴뱅이채소무침(5.17) 닭다리허브소금구이(15) 배추김치(9) 인도식마살라커리소스(마크니).(2.4.10.12) 수박.	친환경잡곡밥(5) 건새우미역국.(9) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 후랑크소시지맛살볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 미니두부도넛츠(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 조랭이떡국(1) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15) 배추김치(9) 딸기우유(2)	친환경잡곡밥(5) 얼큰감자버섯국 청경채초무침 고구마맛탕(13) 대패삼겹살고추장볶음 (5.6.10) 배추김치(9) 뿌셔뿌셔 (1.2.5.6.9.10.15.16.18)	

	8월 18일(월)	8월 19일(화)	8월 20일(수)	8월 21일(목)	8월 22일(금)
조식	친환경백미밥 누룽지 맑은미역국 오이무침(5.6) 치즈감자크로켓/케첩.(1.2.5.6.12) 미니함박스테이크/갈릭소스.(5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 에그카레소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 누룽지 배추나물무침 순대오징어볶음(2.5.6.10.13.16.17) 구운김. 토네이도소세지(2.5.6.10.15.16) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국(1.5.6.10.15.16.18) 훈제오리/머스타드소스(1.5.6.13) 부추양파겉절이(5.6) 두부구이/양념장(5) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유(2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 간장순살양념찜닭(15) 무생채 치즈비엔나구이.(2.5.6.10.15.16) 미니시나몬파이(1.2.5.6) 황도토마토(11.12)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 얼갈이된장국(5.6) 달걀장조림(1.5.6) 도토리묵야채무침.(5.6) 캠핑식돈육오븐구이(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 오향장육.(5.6.9.10.13.16.18) 가자나물무침 쌈추&배추/쌈장 소세지햄야채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 마라짬뽕(5.6.13.15.16) 애호박느타리볶음 삼치순살데리야끼구이.(5.6.13) 배추김치(9) 플레도르아이스크림(1.2.5)	카레라이스(빈달루커리).(2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 왕만두찜(1.5.6.10.16.18) 꽃맛살브로콜리볶음.(1.5.6.8.18) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5) 순대국.(2.5.6.10.13.16) 돈등뼈장면찜(10) 숙주나물무침 통새우꼬치튀김/칠리소스(5.6.9.12.13) 배추김치(9) 포도	친환경잡곡밥(작은밥)/김가루(5) 냉메밀소바(미니)*(3.5.6.13) 양배추샐러드/케마소스(1.5.12) 반마리옛날통닭(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 치킨무피클 레몬에이드(제로).
석식	친환경잡곡밥(5) 달걀육개장(1) 불어묵메추리알고추장조림(1.5.6) 돼지간장불고기(5.6.10) 배추김치(9) 생깻잎지	친환경잡곡밥(5) 소고기버섯국.(16) 몽골이달걀찜(1) 골뱅이채소무침(5.17) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 북어달걀국(1) 로제감자비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물무침(5) 매콤장각오븐구이(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 해물짬뽕면*(5.6.9.13.17.18) 엔보샤/칠리소스(1.5.6.9.12.13.17) 돈육두부조림(5.10) 반달단무지 배추김치(9)	
	8월 18일(월)	8월 19일(화)	8월 20일(수)	8월 21일(목)	8월 22일(금)
조식	굴소스새우볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 곤약어묵국(1.5.6.13) 메추리알감자조림(1) 상추겉절이 동그랑땡계란전.(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 딸기우유(비타).(2)	친환경백미밥 누룽지 북어무국 오이겉절이 구운김. 대패삼겹살고추장볶음(5.6.10) 떡이썩어묵구이/머스타드소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은감자국 토마토베리샐러드(12.13) 낙지떡볶음(5.6) 단방울란떡갈비(5.6.11.12.13.15.16) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유(2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 소고기무국.(16) 무생채 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 감자반(5) 치킨치즈필링/머스타드.(1.5.6.13.15.18) 미니두부도넛츠(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 맑은미역국 토마토소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 숙주나물무침 치즈달걀말이(1.2) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 감자옹심이국(17) 열무된장무침 한우버섯불고기(16) 후랑크소시지피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 배스킨라빈스아이스크림(컵)(1.2.5)	곤드레나물밥/양념장.(16) 배추된장국(5.6) 야채계란찜.(1.2) 도토리묵야채무침.(5.6) 연양식불고기/파채(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 큐브스낵(딸기맛).(1.2.4.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 중화제육면*(5.6.10) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 사과치커리유자청무침(1.2.5.6) 깻잎주먹완자/케첩(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 녹여먹는슬러쉬	친환경잡곡밥(5) 팽이버섯두부된장국(5.6) 닭정육감자조림.(5.6.15) 깻잎순볶음 가자미순살구이.(5) 배추김치(9) 대만젤리(2.11)	친환경잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국.(5.6.16) 등갈비김치찜.(9.10) 콩나물맛살겨자무침.(5.13) 오징어가스/타르타르소스(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 골드키워.
석식	친환경잡곡밥(5) 닭개장(1.13.15.16) 냉채족발(10.13) 매콤콩나물무침(5) 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 비타500음료(13)	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈등뼈김치감자탕(9.10) 얼갈이나물 납작당면잡채(10) 어묵채파프리카볶음(1.5.6) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(5.16) 안동식찜닭(5.6.15) 오이부추무침 스팸달걀전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국(6.9.13.17.18) 훈제오리/머스타드소스(1.5.6.13) 미역양파초무침 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9)	

- 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 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토  
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(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.