



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



살모넬라



노로바이러스



캠필로박터

식중독균
특징

최적온도
36.5℃에서
빠르게 증식,
산소유무와
상관없이 생존

자연계에
널리 퍼져있는
식중독균

소량의
바이러스에도
쉽게 감염

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

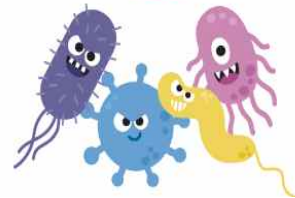


감염자의 분변이나
구토물에 접촉



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 1일(월)	7월 2일(화)	7월 3일(수)	7월 4일(목)	7월 5일(금)
조식	-	친환경백미밥(5) 황태미역국 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 알감자버터구이(2) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 달걀떡국(1) 돈안심장조림(5.6.10) 오이깍두기(5.6) 한입돈가스/케첩 (1.2.5.6.10.12) 배추김치(9)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 가쓰오브시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 미역줄기볶음 쭈꾸미떡볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 바나나	친환경잡곡밥(5) 감자호박된장국(5) 부추양파겉절이(5.6) 간장오리불고기(5.6) 김치부침개(1.5.6.9) 배추김치(9)
중식	개교기념일	친환경잡곡밥/김가루(5) 아욱미소된장국(5.6) 몽골이달걀찜(1) 도라지초무침(5.6) 열대과일그린샐러드 (1.2.5.6) 봉장어양념구이(5.6.15) 배추김치(9) 아임리얼키위주스(13)	친환경잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 새송이매추리알장조림(1) 상추/쌈장(13) 콩나물파채초무침(5.13) 삼겹살구이(10) 백김치(9) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5) 문어짬뽕국(6.9.13.17.18) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 김치제육만두찜 (1.5.6.10.16.18) 미나리오이초무침(5.6) 배추김치(9) 비타민젤리 참외	친환경잡곡밥(5) 동태무국 온두부(5) 치커리숙갓겉절이(5.6) 김치불고기(9.10) 스팸달걀전 (1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 허쉬초콜릿드링크(2)
석식	-	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 시금치두부무침(5) 달순살고구마볶음(5.6.15) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 돈등뼈떡찜(5.6.10) 새우브로콜리볶음(9.13) 배추김치(9) 듀얼잼파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 얼큰한우버섯탕(16) 오징어야채초무침(17) 한돈육원전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 겉바속꿀하도그 (1.2.5.6.10.12.16)	-
	7월 8일(월)	7월 9일(화)	7월 10일(수)	7월 11일(목)	7월 12일(금)
조식	친환경백미밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 상추겉절이 오징어청경채굴소스볶음 (5.6.13.17.18) 분홍소세지전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 백김치(9)	점보유부초밥(5.13) 가쓰오브시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 누룽지 오이부추무침 야채달걀말이*(1) 달걀개오븐구이(15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 납작당면잡채(10) 연양식불고기 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 키위	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 청경채초무침 조랭이떡닭볶음(5.6.15) 알감자버터구이(2) 배추김치(9)	베이컨굴소스볶음밥 (5.6.10.13.18) 복어무국 달걀장조림(1.5.6) 치커리겉절이(5.6) 찹쌀떡바로우/소스 (5.6.10.11) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 우무오이냉국(2) 명엽채조림(5.6) 분모자찜닭(5.6.13.15) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 방울토마토(12) 글레이즈도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 낙지김치수제비국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10) 무생채 쪽파나물무침 고기깻잎전(1.5.6.10.15.16) 망고라떼(2) 자두	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 열무비빔국수*(1.5.6.9) 유부미소된장국(5.6) 돈육두부조림(5.10) 청양갈릭고기튀김 (2.5.6.10.16) 백김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕*(1.16) 콩치김치조림(5.6.9) 참나물겉절이 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 과일주스(13)	친환경잡곡밥(5) 꽃게된장국(8) 양배추찜/쌈장(5.6) 제육볶음(10) 어묵바/머스타드소스 (1.5.6.13) 스팸감자볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)
석식	참치야채볶음밥(5.13.16.18) 영양달걀(15) 돈안심장조림(5.6.10) 시금치나물 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9)	수제불고기버거 (1.2.5.6.10.12.15.16) 크림스프(2.5.6.13.16) 사과야채샐러드/유자드레싱 (13) 감자튀김/케첩(5.6.12) 나랑드사이다(제로칼로리)	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 도토리묵채소무침(5.6) 돼지간장불고기(5.6.10) 회오리감자(5.6) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 시금치고추장국(5.6) 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) 부추양파겉절이(5.6) 쌈무 배추김치(9)	-

	7월 15일(월)	7월 16일(화)	7월 17일(수)	7월 18일(목)	7월 19일(금)
조식	친환경백미밥(5) 소고기무국(16) 돈육메추리알장조림(1.10) 숙주김가루무침 치킨텐더또띠아를 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9)	햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 감자들깨국 쭈꾸미낙지채소볶음 (5.6.9.13.18) 숙갓겉절이 두부구이/양념장(5) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 몽골이달걀찜(1) 치커리겉절이(5.6) 김치불고기(9.10) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 모듬버섯무국 볼어묵조림(1.5.6) 미역국수야채무침(5.6) 대패삼겹살숙주볶음(10) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 두부김치국(5.9) 해물콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) 통살새우까스/소스 (1.5.6.9.13) 데리야끼맛김 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 장각삼계탕(15) 고추장매실장아찌 오징어실채볶음(5.6.13.17) 참치애호박전(1.5.6.16.18) 배추김치(9) 수박	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 오징어야채초무침(17) 연근참깨샐러드(5.6) 돈육청경채굴소스볶음 (5.6.10.13) 열무김치(9) 설레임(밀크맛)(2)	낙지비빔밥(5.6.13.18) 고르곤줄라사각피자 (6.12.13) 누룽지 도토리묵김치냉국(5.6.9.16) 깍두기(9) 키위 동바나나우유(2)	유니짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 친환경잡곡밥(5) 게맛살스프(1) 꼬들오이지무침 해물잡채 (5.6.8.9.10.13.15.17.18) 매콤달오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 반달단무지 매콤떡볶이*(1.2.5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) 체다치즈(1장)(2) 쥬시쿨(2)
석식	제육김치덮밥소스(9.10) 친환경잡곡밥(5) 부추달걀국(1) 애호박느타리볶음 오징어볼/스위트칠리소스 (1.5.6.12.13.17) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 청경채숙채무침 매콤까르보찜닭 (2.5.6.12.13.15.16) 소떡소떡/양념소스 (5.6.10.12.13.15) 배추김치(9)	쇠고기스프(2.5.6.13.16) 토마토소스스파게티 *(1.2.5.6.10.12.13.16) 고추송송고기말이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 갈릭스틱(2.5.6) 포도주스(13)	친환경잡곡밥(5) 건새우무채국(9) 알감자조림(5.6) 꽃맛살메추리알샐러드 (1.5.6.8.13.18) 바싹불고기/파채(5.6.10) 배추김치(9)	-
	7월 22일(월)	7월 23일(화)	7월 24일(수)	7월 25일(목)	7월 26일(금)
조식	친환경백미밥(5) 복어달걀국(1) 훈제삼겹살(2.3.5.6.10) 비비고왕교자만두 (1.5.6.10.16.18) 매콤콩나물초무침(5.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 버섯두부맑은국(5) 시금치나물 닭순살볶음우동 (5.6.13.15.18) 치즈달걀말이(1.2.5) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 비엔나만두강정 (1.2.5.6.10.15.16.18) 청경채숙채무침 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9)	-	-
중식	친환경잡곡밥(5) 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18) 등갈비김치찜(9.10) 도토리묵/양념장 취나물무침 백김치(9) 생크림크로플(1.2.5.6.13) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 한우불낙찌개(16) 갈치구이 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 생깻잎지 배추김치(9) 왕포도알(빙과)	방학식	여름방학	여름방학
석식	잠발라야낙지볶음밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 순두부맑은국(5.18) 굴뱅이채소무침(5.13.17) 달다리허브소금구이(15) 배추김치(9) 수박	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장(13) 후랑크소시지맛살볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 미니두부도넛츠(1.2.5.6)	-	-	-

- 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.