



여름철 불청객, '식중독'

식중독이란?

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다.

어떤 증상이 생길까요?

식중독의 증상은 원인에 따라 다양하게 나타납니다. 대표적으로는 설사, 구토, 복통 또는 열이 나는 증상이 생겨요.

복날 식중독 예방 방법은?

- ✔ 생닭을 씻을 때, 주변에 물이 튀지 않도록 주의!
- ✔ 생닭을 씻은 후, 주변 세척·소독을 철저히!
- ✔ 생닭과 다른 재료는 칼·도마를 구분해서 사용!
- ✔ 중심 온도를 75℃에서 1분 이상 완전히 익히기!

출처 : 식품의약품안전처

식중독 예방 요령

1 손 씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기

2 익혀먹기

육류 중심온도 75℃(어패류는 85℃) 1분 이상 익히기

3 끓여먹기

물은 끓여서 마시기

4 세척·소독하기

식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독하기

5 구분 사용하기

날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용

6 보관온도 지키기

냉장식품은 5℃ 이하, 동동식품은 -18℃ 이하

8월 학교급식 식단 안내

8/18 Mon	8/19 Tue	8/20 Wed	8/21 Thu	8/22 Fri
<p>건강한 재료만 담았습니다.</p>	<p>알맞게! 제때에! 생겁게! 줄겁게!</p> <p>골고루!</p>	<p>친환경칼슘찰쌀밥 소고기미역국(16) 곤약매추리알장조림(1.13) 매운콩나물무침(5) 언양식불고기(어린알채소)(1.2.5.12.13.16) 배추김치(9) 우리밀찰쌀파배기(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 561.8/27.8/243.1/6.5</p>	<p>친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9) 감자햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 깻잎순부음 달걀양념구이(5.6.12.13.15) 총각김치(9) 자두주스(뿌띠쿨)(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 628.4/35.5/227.9/3.5</p>	<p>친환경발아현미밥 국수장국(소)(5.6) 파리멸치부음 파프리카쌈장(5.6) 돈육간장갈고기(10) 배추김치(9) 샤인머스켓 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 560.8/28.4/161.1/2.5</p>
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed	8/29 Thu	8/29 Fri
<p>친환경혼합잡곡밥(5) 채소된장국(5) 돼지갈비떡찜(10) 만두초무침(1.5.6.10.16.18) 가지부음 총각김치(9) 멜론 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 657.3/29.7/287.1/5.7</p>	<p>친환경찰보리밥 김치어묵국(1.5.6.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 숙주나물무침 두부구이(양념장)(5) 배추김치(9) 옥수수버터구이(1.2.5) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 639.1/34.8/212.4/3.9</p>	<p>비빔밥(채식)(5) 웅심어떡국(1.16.17) 청포묵무침 돈까스피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(9) 우리사과주스(로컬)(13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 789.0/26.0/262.7/3.5</p>	<p>친환경차수수밥 동태찌개(5.9) 참취포조림 미역오이초무침(13) 돈육콩나물부음(5.10) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 605.6/37.9/203.3/3.2</p>	<p>친환경흑미밥 부대찌개(라면)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 캔공치김치조림(9) 계란찜(1) 건파래부음 브로콜리버섯부음 배추김치(9) 방울토마토(12) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 765.8/33.4/436.3/7.1</p>