

## 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 철저하게!
- ✔ 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,  
냉동식품은 -18℃ 이하

## 8월 학교급식 식단 안내

8/18 Mon	8/19 Tue	8/20 Wed	8/21 Thu	8/22 Fri
건강한 재료만 담았습니다. 	알맞게! 제때에! 생강게! 줄갑게! 	친환경칼슘찜쌀밥 소고기미역국(16) 곤약매추리알장조림(1.13) 매운콩나물무침(5) 언양식불고기(어린이채소)(1.2.5.12.13.16) 배추김치(9) 우리밀참쌀파매기(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 561.8/27.8/243.1/6.5	친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9) 감자햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 깻잎순복음 닭살양념구이(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	친환경발아현미밥 국수장국(소)(5.6) 파리멸치볶음 파프리카쌈장(5.6) 돈육간장불고기(10) 배추김치(9) 샤인머스켓 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 560.8/28.4/161.1/2.5
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed	8/29 Thu	8/29 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 채소된장국(5) 돼지갈비떡찜(10) 만두초무침(1.5.6.10.16.18) 가지볶음 총각김치(9) 멜론 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 657.3/29.7/287.1/5.7	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	비빔밥(채식)(5) 웅심이떡국(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	친환경차수수밥 동태찌개(5.9) 참취포조림 미역오이초무침(13) 돈육콩나물볶음(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	친환경흑미밥 부대찌개(라면)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 캔공치김치조림(9) 계란찜(1) 건파래볶음 브로콜리버섯볶음 배추김치(9) 방울토마토(12) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 765.8/33.4/436.3/7.1