

8월 영양소식지

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.



건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이 상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☑ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☑ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열 지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에 는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이 상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중 독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전 에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용 하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일입고, 당일사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사 용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거 나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm) 으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.



5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 패류는 85℃ 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손

소독을 합니다.

7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구 분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이 용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식합니다.



채소류, 육류, 어패류, 완제품은 구분해서 사용



더운 음식은 60℃이상, 찬 음식은 5℃이하 유지



위생복, 위생모, 위생화 등 착용



항상 청결히 유지

[출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장, 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



8월 학교급식 식단 안내



◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시

- * 쌀:전주시 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채,가공품:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(멍게) 사용 안함!

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두,
⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기,
⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두,
⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류
(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ژ



8/16 **Fri** 생일밥상

친환경찰흑미밥.
쇠고기미역국
친환경콩나물무침
돼지고기김치두루치기
애호박전
열무김치
꿀바람떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
647.0/23.8/188.8/2.8

8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
친환경찰보리밥. 유부장국 야채쫄면무침 열무무침 수제돈까스/소스. 배추김치 임실사과즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.0/32.5/250.6/3.2	친환경차수수밥 북어미역국 두부조림 닭찜 배추김치 우리7곡미숫가루 후레이크와일샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.0/28.2/207.0/3.3	짜장면/작은밥. 계란팽이버섯국. 반달단무지 배추김치 납작복숭아 허니그린티 김소떡달콤강정 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.1/26.7/169.6/6.1	친환경기장밥. 시래기된장국 편육/상추쌈. 친환경콩나물무침 보쌈김치 라벨리아이스크림바 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/30.9/288.2/3.1	친환경혼합잡곡밥. 연두부,양념장 어묵무국 매운돼지갈비떡찜. 애호박버섯볶음 보쌈김치 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.7/28.0/135.9/2.3
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
친환경현미밥. 닭다리삼계탕. 매실양념깻잎 오징어낙지볶음. 열무김치 스위트핫도그 토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/36.4/194.6/3.2	친환경기장밥. 육개장. 오이부추무침 해물볶음우동 가자미버터구이 배추김치 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.0/26.9/128.4/2.5	콩나물밥/양념간장. 계란팽이버섯국. 상추겉절이 닭고기데리소소오븐구이 무생채 웃담블루베리요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/34.8/245.7/3.	친환경혼합잡곡밥 순두부찌개 공치무조림 가지나물 보쌈김치 멜론 피자토스트 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.9/27.9/308.1/6.9	친환경차수수밥 꽃게찌개 진미채조림. 오이매실청무침 돼지불고기.. 배추김치 짜요짜요달기 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/40.1/164.6/2.2

◇ 영양 및 원산지 정보안내

<https://school.jbedu.kr/jb-jungang> -> 알림방 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 상황과 식품 수급 상태에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.