



7-8월 영양소식지

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인하여 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.

<식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 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 행군 후 사용합니다.



5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75°C, 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 구분하여 사용합니다.

8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.

- 9.. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

8/14 **Thu** 친환경찰흑미밥 쇠고기미역국 친환경콩나물무침

돼지고기김치두루치기 애호박전 열무김치 초코마들렌

* 에너지/단백질/칼슘/철 = 626.4/30.4/200.6/2.5

8/18 **Mon**

친환경차조밥
유부장국
야채폴면무침
열무무침
포크커틀렛
배추김치
짜요짜요복숭아
* 에너지/단백질/칼슘/철
611.0/30.8/238.2/2.4

8/19 **Tue**

친환경차수수밥
소고기샤브샤브
연두부, 양념장
닭찜
토마토스파게티
열무김치
라벨리아이스크림바
* 에너지/단백질/칼슘/철
737.2/31.3/203.9/2.9

8/20 **Wed** 수다날

카레라이스
근대된장국
꼬들단무지채
여수갓피클
배추김치
초코필로우&크런치요거특
팝콘치킨샐러드
* 에너지/단백질/칼슘/철
602.6/20.6/298.7/2.3

8/21 **Thu**

친환경혼합잡곡밥
황태콩나물국
수육, 상추쌈
연근조림
해물볶음우동
보쌈김치
방울토마토
* 에너지/단백질/칼슘/철
670.0/35.0/117.4/2.7

8/22 **Fri**

친환경차수수밥
대구맑은국
닭고기김치감자조림
배추숙주무침
햄감자채볶음
보쌈김치
웃당딸기요구르트
* 에너지/단백질/칼슘/철
587.6/31.6/207.3/2.8

8/25 **Mon**

친환경발아찰현미밥
닭다리상계탕
친환경콩나물무침
오징어낙지볶음
열무김치
꿀바람떡
엔요요구르트
* 에너지/단백질/칼슘/철
643.1/36.2/142.7/2.9

8/26 **Tue**

친환경차수수밥
꽃게찌개
돈육불고기
진미채볶음
배추김치
쿠앤크림아이스슈
상추쌈
* 에너지/단백질/칼슘/철
586.6/34.9/97.9/2.3

8/27 **Wed** 수다날

비빔밥
미니버거
맑은된장국
배추김치
메론밀크라페
방울토마토
* 에너지/단백질/칼슘/철
736.9/31.4/546.4/3.9

8/28 **Thu**

친환경찰현미밥
건새우미역국
애너타리깨소스무침
야채폴면무침
로제더블치즈스테이크
보쌈김치
골드키위주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
664.7/24.3/262.1/2.7

8/29 **Fri**

친환경찰흑미밥
콩나물국
오리불고기
로제떡볶이
보쌈김치
임실사과즙
샐러드
* 에너지/단백질/칼슘/철
727.2/22.0/105.3/2.2



7월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯	7/1 Tue 생일밥상 친환경찰보리밥 쇠고기미역국 오이부추무침 잡채 소시지야채볶음 배추김치 피자치즈볼 *에너지/단백질/칼슘/철 697.3/28.6/288.2/5.2	7/2 Wed 수다날 새우볶음밥 달걀실파국 도토리묵&양념장 상추겉절이 탕수육, 과일소스 알타리김치 찰옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.2/38.6/187.6/3.8	7/3 Thu 친환경잡곡밥 콩나물국 군고구마 한우불고기, 상추쌈 두부구이, 양념장 보쌈김치 우리7곡미숫가루 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.5/35.3/166.5/5.2	7/4 Fri 친환경차수수밥 대구맑은국 닭고기김치감자조림 배추숙주무침 햄감자채볶음 보쌈김치 망고라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.5/36.1/365.8/2.8
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed 수다날	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경찰보리밥 우리냉면 오이고추된장무침 돈육대파오븐구이 배추김치 웃담블루베리요구르트 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/39.3/215.0/3.2	친환경차수수밥 소고기샤브샤브 연두부, 양념장 닭찜 토마토스파게티 열무김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.0/30.8/157.1/3.1	짜장면 유부장국 열무무침 반달단무지 배추김치 김소떡달콩강정 임실사과즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/26.0/250.0/6.2	친환경찰기장밥 돼지등뼈감자탕 가지나물 가자미버터구이 보쌈김치 팝콘치킨샐러드 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.8/32.3/100.5/2.4	친환경잡곡밥 어묵국 매운돼지갈비찜 친환경콩나물무침 짬뽕샤오만두 보쌈김치 토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/36.7/98.6/2.1
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수다날	7/17 Thu	7/18 Fri 초복밥상
친환경차수수밥 꽃게찌개 숙주나물겉은깨무침 돈육불고기 진미채볶음 배추김치 쿠앤크림아이스슈 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/35.2/95.4/2.0	친환경찰기장밥 소고기무국 공치(캔)김치조림 오이부추무침 배추김치 짜요짜요말기 피자토스트 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.6/27.7/366.6/6.5	카레라이스 근대된장국 꼬들단무지채 라이스콘칩오븐치킨 여수갯피클 배추김치 엔요요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/34.0/181.2/2.8	친환경혼합잡곡밥 황태콩나물국 수육, 상추쌈 연근조림 해물볶음우동 보쌈김치 방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.0/35.0/117.4/2.7	친환경발아찰현미밥 닭다리삼계탕 매실양념깻잎 오징어낙지볶음 열무김치 굴바람떡 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/35.6/121.8/3.2
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed 수다날	7/24 Thu	7/25 Fri
친환경잡곡밥 참치김치찌개 혼합열치조림 허브함박스테이크(수제) 알타리김치 힘을내요 넛츠파워 샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/34.0/95.4/2.3	친환경찰보리밥 베트남쌀국수 간장무채장아찌 오이부추무침 닭봉오븐구이 배추김치 초코필로우&크런치요거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.5/27.9/217.4/2.1	비빔밥 미니버거 맑은된장국 배추김치 방울토마토 요거타임포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.5/28.4/163.1/2.7	친환경찰현미밥 건새우미역국 애느타리깨소스무침 야채쫄면무침 임실치즈를까스 보쌈김치 당이제로당 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/28.4/299.3/2.6	친환경찰흑미밥 콩나물국 오리불고기 로제떡볶이 보쌈김치 구슬초코바나나아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘/철 751.3/23.9/137.3/2.1

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jb-jungang/> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

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

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

◇ 유치원용 숟가락과 젓가락을 준비했으며,저학년을 위하여 음식을 덜 맵게 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

