



제목

2023년 7월 영양소식 및 식단

## 식중독이란?

세계보건기구(WHO)는 식중독을 '식품 또는 물의 섭취에 의해 발생되었거나 발생한 것으로 생각되는 감염 또는 독소형 질환'으로 규정하고 있습니다.

'장염'이라는 용어는 소장이나 대장에 염증이 생긴 상태를 말하여 대부분 음식 섭취와 관련 있고 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됩니다.

<자료출처: 국가건강정보포털 의학정보>

<자료출처: 한국보건복지연구원>

## 식중독 예방 수칙

### 1. 손씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 깨끗하게 손씻기
- 조리·화장실 사용 전 후, 먹기 전에는 꼭 비누를 사용하여 손씻기



### 2. 익혀먹기

- 음식은 충분히 익혀먹기
- \* 육류(중심온도 75℃, 1분 이상),
- 어패류(중심온도 85℃, 1분 이상)



### 3. 끓여먹기

- 음용수는 끓여서 섭취하고 정수기는 정기적으로 점검·관리

## 식중독 응급 처치



### 체력비축하기

따뜻한 핫팩 등으로 배와 몸을 따뜻하게 해 복통을 줄인다



### 약 복용 주의

지시제나 항구토제 사용을 금지하고 심한 탈수, 설사시에는 병원 방문하기



### 오전시 마음, 죽

설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽 등 기름기 없는 음식 섭취

## 건강한 식생활 실천 지침

### 01 규칙적인 운동으로 건강한 생활습관 가지기



- 앉거나 기대거나 누워서 보내는 여가시간스마트폰 사용, TV 시청 등)을 하루 2시간 이내로 줄이고 30분 마다 몸을 움직이기
- 신체 활동 강도를 높이면 침방울이 많이 될 수 있기 때문에 실내공간은 자주 환기하기

### 02 다양한 식품을 골고루 섭취하기

(쌀·잡곡, 채소, 과일, 우유, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등)



- 평소에 바람직한 식생활을 실천하여 영양 상태를 잘 유지하면, 면역력을 높여 질병에 대한 저항력을 키우고 건강을 유지할 수 있음
- 과일, 채소 및 단백질 식품을 섭취하면 면역력을 강화하고 체력을 유지하는데 도움이 됨

### 03 아침밥을 꼭 먹기



### 04 건강한 조리법으로 먹기

덜 짜게! 덜 달게! 덜 기름지게!



### 05 물을 충분히 마시기



## 7월 학교급식 식단 안내

	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
	월	화	수	목	금
중 식	친환경흑미밥 도토리묵냉국 (5.6.7.9.13.16.18) 단호박꿀조림(2.5.6.13.18) 대파제육볶음(5.6.10.13) 에그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추겉절이(13) 포켓팝콘(캐러멜맛)(2.5)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 얼큰콩나물국(5.13) 쫄면채소무침(1.5.6.13) 브로콜리&초장(5.6.13) 배추김치(9.13) 천도복숭아 아이스티 (11.13)	작은밥 동치미 물냉면(면 기)(1.3.5.6.9.13.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 열무김치(9.13) 냉면김치(9) 커스터드크림 토스트 (1.2.5.6.13)	(청담)깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.1 6.18) 모듬어묵국(1.5.6.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9.13) 오라떼(2.5.11.13)	<b>◆식재료 원산지◆</b> <b>(변동 있을시 별도표기)</b> <b>쌀:국내산,</b> <b>김치류/고춧가루:국내산/국내산,</b> <b>쇠고기:국내산(한우)/국내산,</b> <b>돼지고기/가공품:국내산/국내산,</b> <b>닭고기/가공품:국내산/국내산,</b> <b>오리고기/가공품:국내산/국내산,</b> <b>명태/가공품:러시아산/러시아산,</b> <b>주꾸미:베트남산,</b> <b>낙지:베트남산,</b> <b>다랑어(가공품):원양산,</b> <b>두부:대두(국내산)</b> <b>콩:국내산,</b> <b>새우/가공품:베트남산/베트남산,</b> <b>오징어:국내산,</b> <b>런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑</b> <b>스),닭고기(국내산),</b> <b>베이컨:미국,네덜란드,캐나다산,</b> <b>바지락살:국내산</b>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 974.4/48.4/170.2/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,178.1/50.2/168.9/7.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 940.8/44.4/149.6/6.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,097.5/51.6/196.8/5.6	
석 식	친환경발아현미밥 부대찌개(라면사 리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 수박화채(2.11) 수제족발(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 깻잎&무쌈 배추김치(9.13)	석식없음	석식없음	석식없음	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,166.3/59.6/340.6/7.8				

### \* 알레르기 정보 \*

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

## 7월 학교급식 식단 안내

	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
	월	화	수	목	금
중 식	친환경찰흑미밥 신의주순대국 (5.6.10.13.15.16) 도토리묵상추무침 (5.6.13.18) 파채깍풍기 (5.6.12.13.15.18) 깍두기(9.13) 에그타르트(1.2.5.6)	셀프밥 삼계죽&반각(13.15) 대왕수박화채(2.11) 무장아찌 무침 옛날소시지전/케첩 (1.5.6.10.12.13) 비빔채소만두 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13)	나시고랭 볶음밥 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 옥수수 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 두부 된장국(5.6.10.13) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6.13.16) 배추김치(9.13) 사과주스(2.5.11.13)	친환경발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 돈육잡채(5.6.8.10.13) 고사리나물들깨볶음(5.6) 배추김치(9.13) 과일(수박)	친환경흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 순두부달걀찜(1.5) 코울슬로샐러드 (1.5.6.13) 연양식떡갈비&어린잎 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 .18) 총각김치(9.13) 과일(적포도)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,076.1/42.3/156.8/11.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 905.1/39.2/111.4/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,079.0/45.5/183.0/8.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 915.9/43.0/116.6/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 943.2/44.4/162.1/5.7
석 식	친환경발아현미밥 돈육호박고추장찌개 (5.6.10.13) 상추쌈&쌈장(5.6) 콩나물비빔면(1.5.6.13) 삼겹살캠핑구이&마늘,새송 이,소 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 라임청 모히또(13)	친환경발아현미밥 돈까스 김치나베 (1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 연두부&양념간장(5.6.13) 양배추샐러드(1.5.12.13) 닭꼬치(5.6.15) 깍두기(9.13)	텐동+와사비마요 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.1 8) 우동장국 (1.5.6.7.9.13.18) 꼬들단무지무침(13) 핫타이누들샐러드 (1.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 락교 천도복숭아 아이스티 (11.13)	친환경찰흑미밥 등뼈우거지감자탕 (5.6.9.10.13.18) 안동찜닭 (5.6.10.13.15.18) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9.13) 망고푸딩(11)	작은밥 대패삼겹 크림파스타 (1.2.5.6.10.13.16) 두부유부장국(5.6.13) 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 ) 4색 오이피클(13) 배추김치(9.13) 콤비네이션 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16 )
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,441.2/54.2/389.5/7.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,261.0/54.3/345.8/12.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,362.9/26.3/252.2/10.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,155.5/54.3/198.6/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,895.9/65.9/362.6/7.5

### \* 알레르기 정보 \*

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

## 7월 학교급식 식단 안내

	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
	월	화	수	목	금
중식	친환경찰흑미밥 춘천막국수(3.5.6.13) 문어숙회물회(5.6.16) 수제 족발(5.6.10.13) 상추쌈&쌈장(5.6) 무말랭이 무침(5.6.13) 배추김치(9.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 모듬 어묵국(1.5.6.13) 콘치즈 닭갈비 (1.2.5.6.13.15) 깻잎&무쌈 소시지야채볶음 (2.5.6.10.13) 배추김치(9.13) 미니사과생크림와플 (1.2.5.6.13)	고깃집마무리볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13) 두부돈육된장찌개 (5.6.10.13) 콩나물파채무침 (5.6.13.18) 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 감귤&한라봉주스 (2.5.11.13)	방학식	<b>◆식재료 원산지◆</b> <b>(변동 있을시 별도표기)</b> 쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산, 런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,057.7/60.3/183.6/12.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,230.5/60.7/482.1/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,096.6/52.1/172.2/6.2		
석식	지지고 컵밥 (5.6.9.13.17.18) 느타리버섯된장국(5.6) 달걀후라이(1.5) 회오리감자(5.13) 배추김치(9.13) 심쿵하트단무지	친환경찰흑미밥 돼지국밥(5.6.10.13.15.16) 순대부추찜/초장 (5.6.10.13) 오징어김치전(5.6.9.13.17) 깍두기(9.13) 에그타르트(1.2.5.6)	작은밥 비빔물냉면 (1.3.5.6.9.13.16) 피자 만두 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 매실장아찌무침(5.6) 파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13) 열무김치(9.13) 냉면김치(9)	방학식	<b>◆식재료 원산지◆</b> <b>(변동 있을시 별도표기)</b> 쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산, 런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산
	* 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/29.6/114.8/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,143.9/40.4/273.9/9.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 974.2/54.4/187.2/6.7		

### \* 알레르기 정보 \*

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