



여름철 식중독 예방하기

여름철에 주로 발생하는 식중독의 원인과 예방법을 알아봅시다.

● 최근 발생하는 식중독의 특징

1. 발생 건수에 비해 발병환자 수가 많아지고 있음
 - 학교, 유치원 등 집단생활 시간이 많아짐
2. 노로바이러스 식중독 사고 발생 비중 증가
 - 단체급식, 식수, 개개인의 위생 관리도 원인이 됨
3. 계절 체계의 변화로 1년 내내 식중독 발생 비중 증가
 - 급변하는 기상변화체제, 인체의 면역체계 적응변화
 - 특정 계절에만 식중독이 발생하지 않음

● 여름철에 가장 많이 발생하는 식중독

1. 병원성 대장균(잠복기 : 10시간~수일)

- 원인 : 제대로 익히지 않은 음식, 차가운 음식
- 증세 : 복통, 설사, 발열, 구토
- 예방법 : 음식을 제대로 익혀서 먹기

2. 비브리오 식중독(잠복기 : 8~20시간/평균 12시간)

- 원인 : 생선회, 제대로 세척 및 소독이 되지 않은 조리도구
- 증세 : 복통, 메쓰꺼움, 발열, 구토, 설사
- 예방법 : 날 음식 섭취 금지, 조리도구 세척소독

3. 콜레라(잠복기 : 6시간~5일 이내)

- 원인 : 오염된 식수 및 음식물
- 증세 : 쌀뜨물 같은 설사, 탈수증세 (발열증세 없음)
- 제시간에 치료하지 못한 경우 사망함
- 예방법 : 끓인 물, 음식 섭취, 개인위생 철저

4. 리스테리아(잠복기 : 9시간~6주)

- 원인 : 지나친 냉장음식, 살균처리 안된 유제품 섭취
- 증세 : 감기와 유사한 증상, 임산부 감염 시 유산 위험
- 예방법 : 냉장온도 관리(5도 이하) 철저
살균이 안 된 우유 및 유제품 섭취 자제



여름철 조심해야 하는 일사병과 열사병

열사병 증상

- 피부가 아주 뜨겁고 건조하며 붉은 색을 띕니다.
- 호흡은 처음엔 깊게 쉬다가 점점 얕아집니다.
- 동공이 확장되고 의식저하가 오며,
- 심하면 혼수상태에 빠질 수도 있습니다.
- 경련이 발생할 수 있습니다.



일사병 증상

- 차갑고 끈끈하며 창백한 피부
- 현기증, 실신, 구토, 두통 동반
- 빠르고 얕은 호흡, 빠르고 약한 맥박



● 예방법

1. 밖에 너무 오래 있지 마세요.
2. 덥거나 어지러우면 건물 안, 나무그늘에서 휴식을 취합니다.
3. 수분 및 전해질 섭취를 생활화 합니다.
4. 증세가 심하면 바로 병원으로 갑니다.

올바른 손씻기





7월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jeonil.es.kr> -> 알람방 -> 급식

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전복친환경쌀 누룽지: 국내산(쌀쌀)	잡곡: 국내산 떡: 국내산(쌀쌀)	배추김치/배추, 고춧가루, 마늘: 국내산 총각김치, 열무김치, 깍두기, 갯김치 등: 국내산	낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남 또는 중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
콩/두부, 청국장, 콩비지: 국내산/ 국내산	고등어, 삼치/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산, 페루산	꽃게/가공품: 중국산/	
쇠고기/가공품: 한우/국내산	오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/	갈치/가공품: 세네갈/	
돼지고기/가공품: 국내산/국내산	달걀/가공품: 국산, 무항생제위생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품: 베트남산/	
닭고기/가공품: 국내산/국내산	동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산, 원양산	공치/가공품: /원양산(공치캔)	어육해물가공품(어묵, 연육 등): 수입산	

◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12. 토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기

16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자 20. 파인애플

⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 시래기된장국(5.6.13) · 묵은지제육볶음(5.6.9.10.13) · 감자채볶음(5.13.18) · 콩나물겨자냉채(1.5.6.8.13) · 배추김치(9.13) · 꼬마야채어묵한반(1.2.5.6.8.9.13.17.18.20) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/31.3/161.2/3.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 돼지등뼈감자자래탕(5.6.10.13) · 계란말이(1.5.13) · 자장떡볶이(1.5.6.13.16.18) · 가지무침(5.6.18) · 배추김치(9.13) · 쿠앤크맛아몬드(1.2.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.9/29.6/164.2/3.4 	<ul style="list-style-type: none"> · (돈육)카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 근대된장국(5.6.13) · 달콤양념순살치킨강정(수제)(2.5.6.13.15.18.20) · 골뱅이꼬시래기초무침(5.6.13.17) · 배추김치(9.13) · 웃당딸기요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.5/32.4/226.7/4.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 동태살매운국(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) · 오리훈제&머스터드(1.2.5.6.13) · 애호박버섯볶음(5.13) · 배추김치(9.13) · 갈릭파이(1.2.5.6.13) · 열대과일&망고드레싱(1.2.5.6.13.20) · 반달무쌈(13) · 열갈이겉절이(6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.8/36.0/115.0/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 들깨미역국(13.16) · 가자미살데리야끼구이(2.5.6.12.13.16.18) · 닭살조랭이떡고추장볶음(5.6.13.15) · 숙주무침(13) · 배추김치(9.13) · 파인애플스틱(20) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.0/27.8/124.8/2.3
7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 돼지고기김치찌개(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 햄맛살계란말이(1.2.5.6.10.15.16) · 고추잎무침(13) · 배추김치(9.13) · 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.0/36.4/274.2/6.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 소고기(한우)떡국(1.5.6.16.18) · 동파육(5.6.10.13.18) · 부추파채초무침(5.6.13) · 청경채나물 · (보쌈)배추김치(9.13) · 김가루볶음(5.13) · 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.9/34.2/96.0/2.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 자장면(2.5.6.10.13.16.18) · 야채짬뽕국(5.6.9.17.18) · 수제판공기(1.2.5.6.11.13.15.20) · 배추김치(9.13) · 단무지(13) · 요구르트(2.13) · 쌀밥 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.2/29.8/158.1/3.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 소고기(한우)미역국(5.6.16.18) · 닭고기감자(고추장)볶음(5.6.13.15) · 두부계란부침(1.5.6.13) · 콩나물무침(5.6.13.18) · 깍두기(9.13) · 볶음김치(5.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.0/32.3/160.2/3.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 가래떡돼지갈비간장찜(5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 오이부추겉절이(9.13) · 옥수수콘치즈(1.2.5.13) · 양배추찜(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.7/39.8/179.3/3.6
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 누룽지삼계탕(6.13.15) · 치즈함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 쫄면야채무침(5.6.13) · 깻잎찜(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.7/40.2/140.6/3.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 얼큰순두부국(돈육포함)(1.5.6.9.10.13.17.18) · 닭고기간장찜(5.6.13.15.18) · 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) · 고추잎초무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 카카오제리본(13.20) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.0/30.8/212.9/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 한우콩나물밥(5.6.13.16.18) · & 간장양념장(5.6.13) · 물국수(1.5.6.9.13) · 팍팍치킨떡강정(1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 상추오이겉절이(5.6.13) · 쿠키엔크림아이스슈(1.2.5.6.13) · 고구마대면장무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.8/25.5/108.8/3.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 청국장(5.6.9.13) · 수제돈까스&소스(1.2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 무채나물(5.13) · 당면김말이(1.5.6.13.16) · 떡볶이(1.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.2/35.0/143.1/7.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 감자수제비국(1.5.6.13) · 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) · 참나물김무침(13) · 배추김치(9.13) · 파래돌김자반(5) · 흑임자죽(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.7/29.0/142.7/3.6
7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 감자들깨국(5.13) · 콩나물돈육불고기(5.6.10.13) · 도토리묵상추무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15) · 웃당사과요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.9/34.1/211.9/3.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요덮밥(1.5.6.9.13.16.18) · 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.18) · 고르곤졸라피자(6.12.13) · 파인애플음료(13.20) · 깍두기(9.13) · 볶음김치(5.9.13) · 리코타치즈샐러드(2.4.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/27.5/288.1/2.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 참치김치국(5.9.13.16.18) · 멘츠카츠(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) · 열갈이무침(13) · 배추김치(9.13) · 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.7/19.0/190.8/3.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 물냉면(1.3.5.6.13.16) · 닭봉양념오븐구이(1.2.5.6.12.13.15) · 물만두찜(1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 단무지(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,015.2/41.9/119.1/6.0 	<p>여름방학식</p>



8월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jeonil.es.kr> -> 알람방 -> 급식

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모임 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전북친환경쌀 누룽지: 국내산(엿쌀)	잡곡: 국내산 떡: 국내산(엿쌀)	배추김치/배추,고춧가루,마늘: 국내산 총각김치,열무김치,깍두기,갯김치 등: 국내산	낙지,주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
콩/두부,청국장,콩비지: 국내산/ 국내산		고등어,삼치/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산,페루산	꽃게/가공품: 중국산/
쇠고기/가공품: 한우/국내산		오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/	갈치/가공품: 세네갈/
돼지고기/가공품: 국내산/국내산		달걀/가공품: 국산,무항생제위생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품: 베트남산/
닭고기/가공품: 국내산/국내산		동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산,원양산	꽂치/가공품: /원양산(꽂치캔)	어육해물가공품(어묵,연육 등): 수입산

◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12. 토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 20. 파인애플

⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	8/16 Fri
 <p>여름방학</p>			광복절	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 로제닭손살볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 애호박버섯볶음(5.13.18) 배추김치(9.13) 참쌀파배기(1.2.5.6.13) 바나나라떼(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.4/37.1/109.0/2.6
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 두부청국장(5.6.9.13) 돼지고기수육(5.6.9.10.13) 아기불어묵고추장볶음(1.5.6.13) 무생채(9.13) 보쌈배추김치(9.13) 웃당사과요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.2/42.8/240.5/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 우동(1.2.5.6.9.13) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 단무지무침(13) 배추김치(9.13) (복숭아맛)요거트(2.11.13) 갯잎김치(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/33.9/184.5/2.3 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 감자두부된장국(5.6) 닭갈비치즈떡고추장볶음(2.5.6.13.15) 잡채(1.5.6.10.13.18) 얼갈이무침(13) 배추김치(9.13) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/25.8/173.8/4.5 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥(5) 한우미역국(5.6.16.18) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13) 수삼가자미살유자조림(5.6.13) 새송이버섯야채초무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.0/34.5/107.1/2.6 	<ul style="list-style-type: none"> (한우)비빔밥(5.13.16) & 비빔고추장소스(5.6.13) 콩나물국(5.13) 계란후라이(1.5) 미니그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 불어빵(슈크림)(1.2.5.6) 요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.1/28.5/146.3/3.6
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 소고기(한우)무국(5.6.13.16.18) 주꾸미야채볶음&소면사리(5.6.13) 깍두기(9) 볶음김치(5.9.13) 딸기파이(1.2.5.6.13) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.4/34.3/128.4/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 시래기된장국(5.6) 매운돼지갈비조림(5.6.10.13.18) 청포묵김가루무침(5.6.13) 잔멸치통곡물볶음(5.6.13) 배추김치(9.13) 꿀떡 호박잎찜(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.2/33.2/214.9/2.7 	<ul style="list-style-type: none"> 계란햄볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 생강자웅삼이국(1.5.6.8.9.10.15.16.17.18) (돈육)야채짜장볶음(5.6.10.13.16) 닭봉양념구이(1.2.5.6.12.13.15) 간장무채장아찌 배추김치(9.13) 김(개별포장)(13) 총각김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.5/31.4/124.6/3.4 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥(5) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 돈육파채간장불고기(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5.6.18) 배추김치(9.13) 상추야채쌈(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.6/46.7/150.6/5.2 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 사골떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 닭정육고추장볶음(5.6.13.15) 감자채볶음(5.13) 깍두기(9) 쌈배추겉절이(6.9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.6/29.0/118.8/4.3