



전고,그대의 영원한 자랑이듯 그대 또한 전고의 영원한 자랑이야라.

영 양 · 위 생 소 식

2025년 6월호

큰 뜻을 세워 미래를 여는
『전주고등학교』

전주시 완산구 관심대로 2 <http://school.jbedu.kr/jeonjugo> ☎ 본교무sal 285-0212 행정sal 285-0213 1학년sal 275-3281 2학년sal 285-0215 3학년sal 285-0214

<6월 식중독 주의 정보: 병원성대장균 식중독>

1. 병원성대장균이란?

병원성대장균은 동물의 장내에 서식하는 대장균 중 일부 장세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 균입니다. 병원성대장균은 장내염증과 설사 및 구토를 유발시킵니다.

2. 오염 경로

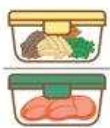
오염된 물(지하수 및 음용수 등)이나 식품, 오염된 식품·조리도구 등으로 인한 교차오염, 생산자의 비위생적인 처리 등이 병원성대장균의 오염 경로가 될 수 있습니다.

3. 대표적인 증상

복통, 구토, 설사, 피로, 탈수가 주된 증상입니다.
※햄버거병의 원인균인 장출혈성대장균(O157:H7)에 감염된 경우, 혈성 설사까지 발생시킬 수 있습니다.

4. 병원성대장균 식중독 예방법

- ① 조리 및 식사 전 30초 이상 비누로 손 씻기
- ② 육류, 생선, 채소·과일용 칼·도마 구분 사용(교차오염 방지)
- ③ 세척한 식재료는 바로 조리하거나 냉장 보관
- ④ 생고기 등 오염 가능성이 있는 식재료와 조리된 음식은 구분 보관(생고기, 식재료는 아래 칸, 조리된 음식은 위 칸에 보관)
- ⑤ 지하수 및 관리하지 않은 음용수(약수터 등)는 끓여서 섭취
- ⑥ 위생적인 조리기구 관리(열탕소독, 염소소독, 용도별 구분 사용 등)로 2차 오염 방지



<6월 제철 식재료 소개>

1. 감자

감자는 가지과에 속하는 여러해살이풀로, 당분은 적지만 고구마보다 단백질이 많습니다. 산간지방에 해당하는 강원도에서는 감자를 주식으로 이용했습니다. 그래서 감자전, 감자옹심이 등 특색있는 감자요리가 많이 발전했습니다. 6월 중순에 알감자와 햇감자가, 하순에 하지감자가 나옵니다.



2. 자두

‘오얏’이라고도 불리는 자두는 과실 가운데에 딱딱한 씨앗이 있는 핵과류입니다. 복숭아와 비슷하지만 조금 작고 신맛이 납니다.



3. 아귀

아귀과에 속하는 바닷물고기인 아귀는 입이 아주 크고 머리 폭이 넓습니다. 다소 무서운 외모를 지닌 아귀는 일반 생선과 다르게 살이 쫄깃한 것이 특징이고, 그 맛은 담백합니다. 그러한 이유로 양념과 함께 찜으로 즐깁니다.



<면역력을 높여주는 식품>

면역력을 지키는 식품! 잘 먹고 있나요?



돼지고기
(비타민B1&셀레늄)
면역력 증진 및 항산화 효과



고등어
(EPA, DHA)
동맥경화 예방 및 두뇌활동에 도움



현미
(옥타코사놀)
운동능력 및 체력 향상



홍삼
(사포닌)
면역력 증진 및 피로 회복



마늘
(알라신)
피로회복 및 면역력 증진



표고버섯
(비타민D)
혈관기능 개선 및 면역력 증진



파프리카
(베타카로틴, 리코펜)
면역력 강화 및 항산화 작용



견과류
(비타민E, 불포화지방산)
동맥경화 예방 및 항산화 작용



고구마
(안토시아닌, 베타카로틴, 섬유소)
면역력 증진 및 항산화 기능, 변비예방



요거트
(유산균)
배변활동 및 면역력 증진

광주영양고사회

<식생활관 전달사항>

1. 보조식으로 제공되는 간식류(음료류, 과자류)는 식생활관 내에서 전부 섭취한 후 쓰레기를 쓰레기통에 잘 버리고 퇴장해주시기 바랍니다.
2. 배식시간을 잘 지켜주시기 바랍니다. (12:20~12:50)

[출처: 식품의약품안전처, 한국민족문화대백과, 전통 향토음식 용어사전, 한국세시풍속사전, 지식백과, 픽사베이(이미지)]