



세상을 변화시키는 큰 사람이 되자

가 정 통 신 문

홈페이지 <http://www.jeonjunam.es.kr/>
전라북도 전주시 완산구 장승배기로 376

발행호수: 2021-071

교무실 : 284 - 4064

행정실 : 282 - 3847




식중독 예방법

1. 식중독이란?


식중독이란 세균, 바이러스 또는 독성 물질에 오염된 물이나 음식물 섭취로 인해 건강상 문제가 발생하는 것을 말한다. 흔히 전염병과 식중독을 혼동하기 쉽지만 전염병과 식중독은 원인 물질과 전염성 여부에서 차이가 있다. 전염병은 질병 중에 병의 원인이 되는 물질이 사람, 동물, 물건 등을 통해 사람에게 전파되는 질병을 말하며, 식중독은 오염물질이 포함된 식품을 섭취하여 발생하는 질환이다. 일반적으로 식중독은 전염성이 없지만 노로바이러스 식중독과 같이 사람에서 사람에게 전염성을 가진 경우도 있다.

2. 대표적인 식중독 및 예방법


● 살모넬라

원인식품	생닭, 돼지고기, 달걀 껍데기	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 빈혈, 복통, 설사	
예방법	- 고기는 내부까지 충분히 익혀 먹는다. - 달걀 껍데기를 깬 후, 애완동물을 만진 후, 화장실을 다녀온 후 손을 깨끗이 씻는다.	


● 황색포도상구균

원인식품	김밥, 샌드위치 등 복합조리식품(사람 피부상처에 존재)	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 근육경련, 발열, 설사	
예방법	- 조리된 음식은 냉장 보관한다. - 피부에 상처가 난 사람은 조리에 참여하지 않는다. - 손과 조리기구 는 항상 청결하게 유지한다.	

● 노로바이러스

원인식품	생굴, 물, 어패류	
증상 및 원인체	복통, 설사	
예방법	- 과일과 채소를 깨끗이 씻어 먹는다. - 굴, 파래 등 어패류는 충분히 가열하여 먹는다. - 사람에 의해 전염되므로 손을 깨끗이 씻는다.	

● 병원성 대장균

원인식품	쇠고기분쇄육(익지 않은 햄버거 패티), 우유, 물	
증상 및 원인체	출혈성 대장염, 구토, 탈수증, 복통, 설사	
예방법	- 고기는 완전히 익혀 먹는다. - 과일과 채소를 깨끗이 씻어 먹는다. - 손과 조리기구 는 항상 청결하게 유지한다.	

3. 식중독 예방을 위해 이것만은 꼭 지켜요!

● 학교에서

- 학생은 급식을 먹기 전에, 화장실을 다녀와서, 체육 또는 야외활동 뒤 꼭 손을 씻는다.
 - 매점에서 식품을 구매할 때는 유통기한을 꼭 확인한다.
- (※ 급식실에서는 HACCP시스템에 의거 위생적이고 안전한 급식을 제공)

● 가정에서

- 외출 후 돌아와서 깨끗한 옷으로 갈아입고 손을 깨끗이 씻는다.
- 음식은 가능한 먹을 만큼만 조리하며 남은 음식은 냉장고에 보관한다(다시 먹을 때 충분히 재가열)



[출처] 식품의약품안전처 식품안전정보 포털



7월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만
담았습니다.



◇ 전주남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

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

7/1 **Thu**

친환경 찰보리밥
김치콩나물국(5.9.13.)
순살안동찜닭(5.6.13.15.)
열무된장무침(5.6.)
갯잎무덕완자(1.2.5.6.15.
16.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
746.3/41.1/215.6/5.9

7/2 **Fri**

친환경강황쌀밥
아욱된장국(5.6.9.13.)
상추겉절이(5.6.13.)
돈육고추장불고기(5.6.9.10.
13.)
배추김치(완)(9.13.)
수제초코머핀(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
619.6/25.4/196/2.7

7/5 **Mon**

친환경 아미노라이스
순대국밥(2.5.6.9.10.13.16.)
공치김치조림(5.6.9.13.18.)
계란찜(1.9.13.)
뿌링클치즈볼(1.2.5.6.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
463.1/20.2/154.3/3.2

7/6 **Tue**

친환경 홍국쌀밥
호박잎된장국(5.6.)
매콤돈육사태찜
(5.6.9.10.13.)
시금치나물
배추김치(완)(9.13.)
도시락김(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
448.3/19.4/123.4/3.1

7/7 **Wed** 수다날

짜장면(2.5.6.10.)
계란국(1.13.)
단무지무침
소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.
16.18.)
배추김치(완)(9.13.)
사과워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
788.1/29.8/392.8/4.2

7/8 **Thu**

녹차카테킨밥
소고기무국(5.16.)
숙나물
매콤어묵볶음
(1.5.6.13.18.)
순살아귀강정(1.2.4.5.6.)
깍두기(완)(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
376.5/23.5/109.4/9.2

7/9 **Fri**

친환경차수수밥
시금치된장국(5.6.)
돼지갈비찜(5.6.10.13.)
새송이초무침(5.6.13.)
배추김치(완)(9.13.)
바람떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
552/26.9/55.8/2.9

7/12 **Mon**

클로렐라밥
닭개장(5.6.13.15.)
베이컨감자볶음(10.)
삼치데리야끼구이(5.6.13.)
열무김치(완)(9.13.)
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
530.8/24.5/56.3/2.5

7/13 **Tue**

친환경 혼합잡곡밥(5.)
돈육김치찌개(5.10.13.)
아욱된장무침(5.6.)
오리주물럭(5.6.13.)
부추전(1.5.6.13.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
642/27.4/182.5/4.4

7/14 **Wed** 수다날

소고기콩나물비빔밥(5.6.
13.)
단배추된장국(5.6.)
마늘쫄볶음(5.6.9.13.)
배추김치(완)(9.13.)
피자(1.2.5.6.10.12.13.1
5.16.)
자두
* 에너지/단백질/칼슘/철
367.2/16.6/129.1/1.8

7/15 **Thu**

친환경흑미밥
어묵국(1.5.6.9.13.)
청경채무침(5.6.)
눈꽃치즈함박스테이크(1.2.
.5.6.10.12.13.15.16.)
깍두기(완)(9.)
수제자몽에이드(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
531.8/24.2/131.7/2.7

7/16 **Fri**

친환경 발아현미밥
순두부찌개(1.5.9.10.18.)
탕평채(1.16.)
치즈닭갈비(1.2.5.6.10.12.
13.15.16.)
배추김치(완)(9.13.)
콜토마토(12.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
550.9/32.6/89.9/3.5

7/19 **Mon**

친환경 아미노라이스
부대찌개(1.5.6.10.13.15.16.
.)
두부조림(5.13.16.)
생선까스*타르타르소스(1.5.
6.13.)
배추김치(완)(9.13.)
미숫가루(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
582.3/35.1/196.7/4.3

7/20 **Tue**

친환경 버섯카로틴밥
근대된장국(5.6.13.)
도토리묵무침(5.6.13.)
콩나물무침(5.)
제육김치볶음(5.6.9.10.13.
.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
496.5/19/125.1/3.3

7/21 **Wed** 수다날

미니밥(자율)
닭다리삼계탕(13.15.18.)
만두(1.5.6.10.16.18.)
오이초무침(13.)
배추김치(완)(9.13.)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
615.4/44.3/69.2/4.9

7/22 **Thu**

친환경 홍국쌀밥
열무된장국(5.6.)
순살코다리무조림(5.6.7.)
참나물무침
통등심돈가스*
소스(1.5.6.10.12.13.18.)
깍두기(완)(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
745.5/38.7/148/3.6

7/23 **Fri**

친환경 혼합잡곡밥(5.)
콩나물국(5.9.)
새콤해초비빔면(1.3.5.6.)
마늘보쌈(10.13.)
배추김치(완)(9.13.)
요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
614/24.3/159.3/2.6

7/26 **Mon**

김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.1
5.16.)
유부된장국(5.6.13.)
단무지무침
로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.1
3.15.16.)
배추김치(완)(9.13.)
포도워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
655.4/23.1/160.2/3.3

7/27 **Tue** 방학식



식단에 알레르기 유발 식을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 및 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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

★수인성 및 식품매개감염병 예방 수칙★

최근, 무더위가 시작되면서 「수인성 및 식품매개감염병」 집단감염 사례가 발생하고 있습니다. 이에 따라 학교에서는 조리 환경, 조리사의 위생, 올바른 식재료 구입 및 관리 등 예방에 만전을 기하고 있습니다. 아울러, 각 가정에서도 다음과 같은 위생수칙을 준수 할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

〈개인 위생 및 조리 위생 준수〉

1. 올바른 손 씻기 생활화

- 흐르는 물에 비누 또는 세정제 등을 사용하여 30초 이상 손 씻기
- 외출 후, 화장실을 다녀온 뒤, 기저귀를 사용하는 영·유아 자녀를 돌본 뒤, 조리 전 등

2. 안전한 음식 섭취

- ◇ 음식은 충분한 온도에서 조리하여 익혀먹기
 - ※ 비살균 우유, 날 육류 등은 피하고,
 - 소고기는 중심 온도가 72도 이상으로 익혀 먹기
- ◇ 물은 끓여 마시기
- ◇ 채소, 과일은 수돗물에 깨끗이 씻어서 벗겨 먹기



3. 위생적으로 조리하기

- 칼·도마는 소독하여 사용하기
- 조리도구(채소용, 고기용, 생선용)는 구분하여 사용하기

4. 설사 증상이 있는 경우는 음식을 조리 및 준비 금지



8월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만
담았습니다.



◇ 전주남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

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

8/26 **Thu** 개학

친환경 아미노라이스
소고기미역국(5.6.13.16.18.)
숙주미나리무침
치즈닭갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(완)(9.13.)
웃당사과요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
505.7/30.1/112.8/2.3

8/27 **Fri**

친환경 홍국쌀밥
김치콩나물국(5.9.13.)
치커리유자청무침(13.)
한우당면불고기(5.6.13.16.)
명엽채볶음(1.5.6.13.17.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
626/39/189.2/5.3

8/30 **Mon**

친환경 혼합잡곡밥(5.)
근대된장국(5.6.13.)
돼지고기김치찌개(9.10.13.)
미역줄기볶음
각두기(완)(9.)
쿠키(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
557.4/23.3/107.2/2

8/31 **Tue**

친환경 흑미밥
묵은지
감자탕(5.6.9.10.13.)
순살삼치무조림(5.6.7.)
콩나물무침(5.)
햄치즈카츠(2.5.6.10.)
배추김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
642.8/38.2/191/3.7

식단에 알레르기 유발 식을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 및 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

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