



여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 ‘**식품의 섭취로 인해 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 3대 요령

손씻기



손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기



음식물은 익혀서!

끓여먹기



물은 끓여서!

건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이 상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☞ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☞ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열 지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중 독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용 하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일입고, 당일사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사 용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거 나 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 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 패류는 85℃ 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 구 분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이 용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식합니다.



채소류, 육류, 어패류, 원제품은 구분해서 사용



더운 음식은 60℃이상, 찬 음식은 5℃이하유지



위생복, 위생모, 위생화 등 착용



항상 청결히유지

[출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장, 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

♡ 7월 학교급식 식단 안내 ♡

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경찰현미밥 새우미역국 5.6.9. 간장오리불고기 1.5.6.12.13.14.18. 뮤즐리멸치볶음 2.5.6.13. 양배추찜/쌈장 5.6. 배추김치 9.13. 슬티카라멜마카롱 1.2.6. *에너지/단백질/칼슘/철 645.1/26.1/201.9/4.0	친환경혼합잡곡밥 5. 돈등뼈감자탕 5.6.9.10.13. 고등어살구이 7. 햄채소달걀말이 1.2.5.6.10.15.16. 미역줄기볶음 5. 배추김치 9.13. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 554.9/35.2/136.3/3.7	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 쫄갓어묵탕 1.5.6. 크런치오징어링/케첩 1.5.6.12.17. 갈치감자조림 5.6.13. 배추김치 9.13. 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 612.2/29.5/291.4/3.7	친환경찰흑미밥 부산식모듬돼지국밥 2.5.6.10. 소시지떡볶음 2.5.6.10.12.13.15.16. 갈릭웨이감자구이 1.6.13. 오이부추무침 13. 깍두기 9.13. 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 408.0/12.7/51.5/1.5	친환경차조밥 김치콩나물국 5.9. 통살치킨까스/소스 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 국물떡볶이 1.5.6.12.13. 새송이애호박나물 5. 깍두기 9.13. 애플망고푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 582.3/19.4/178.7/2.4
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경차수수밥 육개장 1.5.6.13.16. 안동식순살찜닭 5.6.13.15. 오징어김치전 1.5.6. 시금치나물 깍두기 9.13. 열대과일샐러드 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 650.0/29.3/178.5/3.2	친환경귀리밥 우렁살된장국 5.6. 주꾸미돈육불고기 5.6.10.13. 상추겉절이 5.6. 배추김치 9.13. 콤비네이션피자 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 18. *에너지/단백질/칼슘/철 527.2/33.6/444.8/4.1	치킨마요덮밥 1.5.6.13.15. 부추달걀국 1. 매콤두부조림 5.6.13. 깻잎순나물 배추김치 9.13. 칼슘젤리스틱 2.13. *에너지/단백질/칼슘/철 701.0/33.2/316.0/5.5	친환경기장밥 오징어묵국 13.17. 간장돈갈비찜 5.6.10.13.18. 청포묵무침 5.6. 배추김치 9.13. 미니핫도그/케첩 1.2.5.6.10.12.15.18. *에너지/단백질/칼슘/철 597.6/33.7/177.1/2.4	친환경찰보리밥 감자수제비국 5.6.9.18. 떡갈비채소볶음 5.6.10.12.13.15.16.18. 가자미살카레구이 2.5.6.12.13.16. 얼갈이배추나물 배추김치 9.13. 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 566.0/23.6/190.5/2.6
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri 저탄소밥상
친환경발아현미밥 삼계죽 15. 멘치카즈/소스 1.2.5.6.10.12.13.16. 도토리묵상추무침 5.6. 배추김치 9.13. 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 563.7/20.3/69.1/2.3	친환경찰현미밥 호박잎된장국 5.6.9. 술불닭갈비 5.6.12.13.15. 폴면야채무침 5.6.13. 새송이들깨볶음 배추김치 9.13. 천혜향감귤주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 580.1/33.8/248.2/3.5	김가루주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 유부어묵우동 1.5.6.9.13. 교자만두 1.5.6.10.15.16.18. 꼬들단무지부추무침 배추김치 9.13. 아이스슈 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 577.1/18.3/286.2/4.0	친환경찰흑미밥 황태무채국 1.5.9. 돼지고기수육/상추쌈 5.6.10. 메밀막국수 3.5.6.13. 무말랭이무침 9.13. 배추김치 9.13. 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 549.9/33.7/190.5/4.4	친환경혼합잡곡밥 5. 맑은콩나물국 5.9. 두부카즈/소스 1.5.6.12.13.18. 곤약매추리알장조림 1.5.6.13. 도라지오이무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 미니글레이즈드도넛 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 602.9/29.0/486.1/5.1
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed 수다날	7/25 Thu	7/26 Fri
친환경차수수밥 돈육순두부찌개 1.5.6.10.13. 땅콩닭강정 4.5.6.12.13.15. 고기야채완자 1.2.5.6.12.15.16.18. 미나리숙주무침 5.6. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. *에너지/단백질/칼슘/철 656.1/36.1/174.2/3.3	친환경차조밥 참치김치찌개 5.6.9.12.16.18. 부대햄채소볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 오징어채조림 1.5.6.13.17. 청경채나물 13. 깍두기 9.13. 츄러스 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 695.7/27.0/106.3/3.0	오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 맑은유부장국 5.6. 돈사태떡찜 5.6.10.13. 타코야끼 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 배추김치 9.13. 미숫가루 5.13. *에너지/단백질/칼슘/철 830.1/40.6/230.8/4.3	친환경찰보리밥 마라탕 1.5.6.8.9.13.16.17.18. 닭봉데리아끼오븐구이 1.2.5.6.12.13.15. 감자조림 5.6.13. 배추김치 9.13. 크림찰떡 2.5. *에너지/단백질/칼슘/철 588.4/26.1/103.6/3.3	

◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

* 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산

* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우(암소)

* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산

* 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산

* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산

* 부세: 국내산, 전복: 국내산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조파볼락, 가리비, 우렁쌈이, 방어 학교급식에 사용 안함!(사용 시 별도 표기 예정)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jinan-e-> 학교소식->식생활관->급식게시판

◇ 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

◇ 화학 조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 학교급식을 운영합니다.

◇ 학교 사정과 식재료 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.