



# 가 정 통 신 문

## 6월 영양소식 및 식단안내

전주효자초등학교  
식생활관  
063)226-0616

### 여름철 주의해야 할 식중독!



#### 식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병



#### 식중독 증상



고열



구토



오한



설사



#### 식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화합물이 있습니다.



#### ■ 식중독 예방을 위해 해야 할 일

- ① 안내장의 모든 사항을 꼼꼼히 읽고 실천
- ② 현장체험학습시 식중독 염려가 낮은 음식을 준비
- ③ 집이 아닌 외부로 음식을 가져가면 보냉백 이용
- ④ 학교에 간식 반입금지: 학교장의 허가 없이 간식 반입금지



### 식중독 예방요령

1



손 씻기 생활화  
\* 흐르는 물에 비누로  
30초이상 손씻기

2



어린이구토, 설사  
증상 시 등원 자제

3



문고리, 손잡이 등  
자주 접촉하는  
표면 소독하기

4



구토물 및 주변  
즉시 소독

5



용변 또는 구토 후  
변기 뚜껑 꼭 닫고  
물 내리기

6



구토물이 묻은 옷은  
단독 고온세탁  
(50°C 이상)

### 6월 식중독 주의 정보

병원성대장균 식중독 주의

■ 여름철에 많이 발생하는 병원성대장균 식중독 주의 요령에 대해 알아보시다.

#### Q 병원성대장균이란?

동물의 장내에 서식하는 대장균 중 일부 장세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 균으로 장내염증과 설사 및 구토 등을 유발시킨다.

#### Q 오염 경로

오염된 물(지하수 및 음용수 등)이나 식품, 오염된 식품·조리도구 등으로 인한 교차오염, 생산자의 비위생적 처리 등

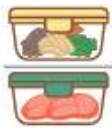
#### Q 대표 증상

주로 복통, 구토, 설사, 피로, 탈수

★주의: 장출혈성대장균(O157H7)에 감염된 경우, 혈성 설사까지 발생할 수 있음

## 주의 요령

- 조리 및 식사 전 30초 이상 비누로 손씻기
- 생으로 섭취하는 채소·과일은 소독·세척하기
  - 염소 소독액(100ppm)에 5분간 담근 후, 흐르는 물에 2~3회 이상 세척
  - ★TIP! 100ppm - 4% 염소 소독액 400배 희석
- 육류, 생선, 채소·과일용 칼·도마는 구분 사용
  - 음식 조리 시, 식재료에 묻어있는 식중독균에 의해 교차오염이 발생하지 않도록 칼·도마 구분 사용
- 세척한 식재료는 바로 조리 또는 냉장 보관
- 육류 등은 중심온도 75℃, 1분 이상 익혀먹기(어패류는 중심온도 85℃, 1분 이상)
  - 특히, 다짐육을 이용한 음식 조리 시, 속까지 완전히 익혔는지 확인
- 생고기 등 오염 가능성이 있는 식재료와 조리된 음식은 구분 보관
  - 생고기, 식재료는 아래 칸, 조리된 음식은 위 칸에 보관
- 지하수 및 관리하지 않은 음용수(약수터 등)는 끓여서 섭취
- 위생적인 조리기구 관리(열탕소독, 염소소독, 용도별 구분 사용 등)로 2차 오염 방지



## 식중독 발생지역 현황 (5년('18~22년) 6월 통계)



## 식중독 원인균 현황 (5년('18~22년) 6월 통계)

병원성대장균	노로바이러스	캠필로박터제주니
29건 / 957명	16건 / 367명	15건 / 474명
살모넬라	바실러스세레우스	그 외
15건 / 443명	6건 / 50명	19건 / 520명

## 식중독 발생시설 현황 (5년('18~22년) 6월 통계)

음식점	영유아시설	학교
69건 / 702명	20건 / 426명	26건 / 867명
학교 외 집단급식	야외활동 및 행사장소	기타
11건 / 413명	3건 / 422명	16건 / 267명

## 올바른 손씻기



식중독 예방 실천하면 건강 OK!







## 6월 식단 안내

<b>6/3 Mon</b> 친환경버섯카로틴밥 오징어콩나물국(5.6.17) 오리훈제*양배추부추무침 (5.6.13) 오이스틱 참쌀김부각(5.6) 배추김치(9) 인절미과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/31.8/176.9/4.1	<b>6/4 Tue</b> 친환경서리태콩밥(5) 얼갈이배추된장국(5.6) 미역줄기볶음(5) 온두부-참치김치볶음 (5.6.9.13.16.18) 오븐한입돈가스&소스 (1.5.6.10.13) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 532.1/20.5/339.0/4.4	<b>6/5 Wed ● 수다날</b> 날치알김치볶음밥/김가루 (1.2.5.6.9.10.15.16) 황태계란국(1.5.6) 황도양상추샐러드 (1.2.5.6.11) 간장닭고치(5.6.15) 깍두기(9) 한국요쿠르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.9/28.0/199.0/7.1	<b>6/6 Thu</b> 현충일 	<b>6/7 Fri</b> 재량휴업일 
<b>6/10 Mon</b> 친환경기장밥 한우청국장찌개(5.6.9.16) 골뱅이곤약채소무침(5.6.13) 수제등심돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 단오 우유크림떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/29.2/167.7/3.0	<b>6/11 Tue</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 비프라구팬네파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16) 돈육콩나물김치찌개 (5.6.9.10) 애호박버섯볶음(5.6) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9) 무농약방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/35.4/164.2/3.4	<b>6/12 Wed ● 수다날</b> 소고기콩나물밥&양념장 (5.6.16) 들기름미역국(5.6) 궁채장아찌무침(13) 콘샐러드/콘소스 (1.2.5.6.13.15.18) 열무김치(9) 골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.2/26.5/162.2/3.0	<b>6/13 Thu</b> 친환경경정쌀밥 소고기무국(5.6.16) 문어, 브로콜리숙회/초고추장 (5.6.13) 숯불맛오리불고기(5) 배추김치(9) 갈릭파이(오븐)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.4/23.9/75.7/2.3	<b>6/14 Fri</b> 마파두부(5.6.10.12.13.18) 친환경혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 양배추찜(양념간장)(5.6) 꼬마김말이튀김강정 (1.5.6.12.13.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/21.8/76.8/3.6
<b>6/17 Mon</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 콩나물무침(흰)(5.6) 낙지오징어볶음(5.6.13.17) 계란찜(2) 깍두기(9) 초코스낵(킨더)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/26.0/181.2/2.9	<b>6/18 Tue</b> 친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.16) LA갈비조림(10) 민물새우시래기지짐(5.6.9) 오지감자튀김 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.5/30.9/349.8/3.4	<b>6/19 Wed ● 수다날</b> 팔찰밥(작은밥)/구이김(13) 유부우동 (주)(1.5.6.7.13.18) 꼬들오이지무침(13) 통왕새우튀김&연근튀김 (1.5.6.9) 배추김치(9) 감귤사과워터젤리(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.2/14.2/145.8/1.6	<b>6/20 Thu</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 낙지무국(5.6) 찜가시나물(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 옥수수전(1.5.6) 배추김치(9) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.4/30.7/101.1/1.9	<b>6/21 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 김치수제비국(5.6.9) 메추리알버섯장조림 (1.5.6.13) 얼갈이들깨겉절이(5.6.13) 치즈블럭돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 딸기찰보리팬케이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.3/25.8/300.2/3.7
<b>6/24 Mon</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 닭개장(5.6.15) 진미채도라지무침 (5.6.13.17) 더블치즈스테이크 & 소스 (1.2.4.5.6.10.12.13.14.15. 16.19) 배추김치(9) 토마토*꿀(12) 견과류김자반(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.2/28.1/66.3/3.1	<b>6/25 Tue</b> 친환경기장밥 열무된장국(5.6) 도토리묵*양념장(5.6.13) 오이부추겉절이(13) 버섯소불고기(5.6.13.16) 초코크림치토핑요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.1/27.8/256.7/4.4	<b>6/26 Wed ● 수다날</b> 해물자장밥 (5.6.9.10.13.16.17) 계란실파국(1.5.6) 꼬들단무지무침 스왓레드순살치킨 (1.2.5.6.15.18) 깍두기(9) 상하목장요쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/34.8/404.5/2.3	<b>6/27 Thu</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 머위대들깨탕(小)(9) 닭고기바베큐구이 (5.6.13.15) 알타리무김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.8/26.9/194.2/3.0	<b>6/28 Fri</b> 친환경찰보리밥 호박임감자된장국(5.6) 따뜻한수육&쌈장&채소쌈 (5.6.10) 쫄면야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 꼬마약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/31.3/363.4/4.8

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

급식 식재료 원산지 표시	쌀 (기공품 현미)	콩/ 두부/콩수 용비지	쇠고기/ 기공품	돼지고기/ 기공품	닭고기/ 기공품	오리고기/ 기공품	김치/ 배추 고춧가루	꽃게 /낙지	삼치/ 다랑어	명태/ 갈치	양고기/ 기공품	념치조피 불라/기공 품	고등어/ 오징어	가리비/우 렁이/전 복	미꾸라지/ 뱅장어	주꾸미/아귀	참조기/ 방어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/국내 산,베트남	국내산/ 수입산	러시아산/ 국내산	국내산	국내산	국내산/ 국내산	국내산	국내산/국 내산	베트남산/ 국내산	국내산

