



미리알고 예방하자 여름철 식중독

여름철 식중독이 잘 생기는 이유는?



고온다습한
환경
(10~40℃)



세균을 퍼뜨리는
모기, 파리 등의
활발한 활동

여름철에 주의해야 할 음식과 식중독균

주의해야 할 음식	대표 식중독균	특징
생선회	장염비브리오균	겨울철 해수바닥에 있다가 여름철 위로 떠올라 해산물 오염
조개	장염비브리오균	
	패류 독소	마비나 설사 유발
가공식품 (햄치즈소시지)	보툴리누스균	신경장애를 유발할 수 있어 주의
우유	병원성대장균	냉장, 냉동 온도에서도 존재

여름철 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



자주 손씻기

특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을
충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제
등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고
상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



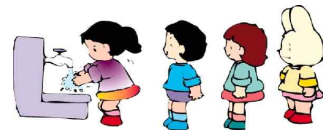
음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록
충분히 끓여서 먹습니다.

최근 날씨가 더워지면서 여름에 유행하는
세균성 식중독과 노로바이러스로 인한 식중독
사례가 많이 증가하고 있습니다.

개인 위생관리와 식품 위생관리에 각별한
주의가 필요합니다.

손씻기



왜 손을 씻어야 할까요?

- 우리손에는 식중독 균을 비롯한 여러 가지 질병을
유발하는 세균이 존재합니다.



- 질병의 70%가 손을 통해서 전염됩니다.
- 손을 깨끗이 씻지 않으면 식중독, 배탈, 유행성
노병, 감기 등에 걸릴 위험이 매우 높습니다.

손씻기는 언제~ 필요할까요?

- ✓ 식사 전에는 반드시!
- ✓ 외출 후 집에 돌아와서
- ✓ 화장실 사용 후
- ✓ 핸드폰을 만진 후
- ✓ 애완동물을 만진 후
- ✓ 컴퓨터를 사용 후 등



6월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
<p>서로 다르다는 것을 인정할수록 삶이 더 풍성해지고 서로 크게 다르지 않다는 것을 깨달을수록 삶이 더 너그러워진다.</p> 		<p>지방선거일</p> 	<p>친환경찰보리밥 영양닭곰탕(13.15.) 바베큐돼지갈비찜(1.5.6.10.12.13.15.18.) 유기농김구이(13.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일요거트샐러드(1.2.5.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.1/36/108.7/3.4</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.10.12.13.15.18.) 순대야채볶음(5.6.10.13.) 단호박튀김(1.2.5.6.) 비름나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 절편/조청(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/15.7/108.7/3.7</p>
6/6	6/7	6/8 수다날	6/9	6/10
	<p>친환경발아찰현미밥 낙지연포탕(13.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) 쌈배추열무겉절이(9.13.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 531.6/23.1/168.4/8.1</p>	<p>비빔밥(5.) 약고추장(5.6.10.13.) 달걀실파국(1.9.13.) 두부담은찰맛도그롤(1.2.5.6.10.12.13.16.) 카프레제샐러드(구슬)(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(보로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.2/25.5/242.3/3.2</p>	<p>친환경찰기장밥 오리탕(1.13.) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 구워먹는치즈(2.) 도토리묵야채무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.8/29.1/263.1/3.3</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 설렁탕(2.5.6.13.16.) 검은깨두부/김치볶음(5.9.10.13.) 베이컨감자전(5.6.) 상추부추겉절이(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 과채주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.4/22.4/124.7/3.7</p>
6/13	6/14	6/15 수다날	6/16 생일축하날	6/17
<p>친환경보리쌀밥 맑은홍어탕(5.13.18.) 스노우어니언닭튀김(1.2.5.6.13.15.16.18.) 오징어야채초무침(5.6.13.17.) 검은콩조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 577/33.8/250.2/4</p>	<p>친환경찰현미밥 순두부찌개(5.13.18.) 편육/새우젓(5.6.9.10.13.18.) 굴림만두구이(1.5.6.10.16.18.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 옥수수피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/39.8/194.4/4.9</p>	<p>날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10.13.18.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 오미자모듬야채피클 총각김치 샤인머스켓포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.7/17.7/203.4/7</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 사골미역국(13.16.) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15.18.) 갓김치(자율)(9.) 백김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.) 수제미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.2/33.2/182.6/3.5</p>	<p>친환경발아찰현미밥 맑은청국장찌개(5.13.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 임연수데리야끼구이(2.5.6.13.16.18.) 치커리사과초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.2/25/259.1/6.6</p>
6/20	6/21	6/22 수다날	6/23	6/24
<p>친환경찰흑미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 삼색달걀찜(1.9.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 새우멸치파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.7/28.2/188.6/3.8</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 메밀소바(3.5.6.13.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 참치김치볶음(5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 팔미어파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.1/28.5/119.8/3.3</p>	<p>가츠동(돈가츠덮밥)(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.) 유부미소된장국(5.6.9.13.18.) 소시지떡꼬치구이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 마늘간장절임 배추김치(9.13.) 요구르트(보로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.8/23.7/280/3.7</p>	<p>친환경보리쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 타코야끼(1.5.6.12.13.16.18.) 연어구이/칠리소스(2.5.6.12.13.16.18.) 근대들깨무침(13.) 깍두기(5.6.13.18.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.2/25.3/116.3/2.8</p>	<p>옥수수밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 에그토르티야(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양상추샐러드(키워드레싱)(1.2.5.6.11.12.13.) 알감자찜(13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.3/23.3/198.1/4.5</p>
6/27	6/28	6/29 수다날	6/30	
<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 도토리묵사발(국)(5.6.9.16.) 나초치킨/머스터드(1.2.5.6.13.15.) 삼치카레구이(2.5.6.13.16.) 청경채겉절이(9.13.) 배추김치(9.13.) 생크림오믈렛(1.2.5.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.9/25.4/66.8/2.5</p>	<p>친환경귀리밥 민물새우찌개(9.13.) 대패삼겹살굴소스야채볶음(5.6.10.13.18.) 감자햄볶음(2.5.6.10.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.1/20.6/119.5/3.3</p>	<p>바베큐치킨참치마요덮밥(1.5.6.13.15.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 굴뱅이야채무침(5.6.13.17.18.) 양파간장초절임(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.3/32.6/177.6/3.7</p>	<p>친환경차수수밥 잔치국수(1.5.6.13.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 김치전(1.5.6.9.13.17.) 양배추찜(5.6.13.18.) 총각김치 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.4/31.2/149.3/3.3</p>	<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.