



여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발생한 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 6대 수칙>

손씻기 : 비누로 30초 이상
익혀먹기 : 음식은 속까지 익혀서
끓여먹기 : 물은 끓여서
구분 사용하기 : 식재료별 칼·도마는 따로
세척·소독하기 : 조리기구, 식재료는 깨끗이 냉장 5°C 이하, 냉동 -20°C 이하
보관온도 지키기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
 2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
 3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 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 중심온도75°C(패류 85°C), 1분 이상 가열을 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 구분하여 사용합니다.
 8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
 9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다.
- [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



| 8/19 Mon | 8/20 Tue | 8/21 Wed 수다날 | 8/22 Thu | 8/23 Fri |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 쇠고기미역국(5.6.16) · 돼지갈비찜(5.6.10.13) · 오징어아채초무침(5.6.13.17) · 고기동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 딸기크림케이크(1.2.5.6) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 732.4/31.8/145.8/3.0</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 순살안동찜닭(5.6.13.15) · 매콤애호박새송이(5) · 임연수커레구이(2.5.6.13.16.18) · 깍두기(9) · 사과워터젤리 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 652.6/33.4/88.9/5.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 불고기필라프(5.6.12.13.16.18) · 콩나물국(5.9) · 껌바로우(1.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 설레임(쿠앤크) · 아이스크림(1.2.5) · 앙상추과일샐러드(1.2.5.6.12) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 460.6/18.0/270.0/2.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 찜빵국(6.9.10.13.17.18) · 도토리묵무침(5.6) · 건파래김자반(5) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 꿀떡 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/23.8/120.5/2.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 청국장찌개(5.9) · 참나물무침(5.6) · 오리불고기(5.6.13) · 황금알카츠(1.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 수박 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 680.1/27.0/235.5/4.5</p> |
| 8/26 Mon | 8/27 Tue | 8/28 Wed 수다날 | 8/29 Thu | 8/30 |
| <ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 동태살무국(5) · 시금치나물(5.6) · 한우불고기(5.6.13.16) · 베이컨감자채전(1.5.6.10) · 배추김치(9) · 사인머스켓 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 518.4/31.6/169.5/3.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 참치김치찌개(5.9) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 오이양파무침(5.6.13) · 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 열무김치(9) · 뿌띠콜파인(2) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 588.9/23.9/180.2/3.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 오리훈제&무쌈(1.5.6.13) · 참나물겉절이 · 배추김치(9) · 딸기젤라토(아이스크림)(1.2.5) · 누룽지 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 552.5/19.6/100.6/2.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 육개장(1.16) · 삼치김치조림(5.6.9.13) · 얼갈이된장나물(5.6) · 등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 깍두기(9) · 멜론 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/27.1/170.8/2.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 우렁된장국(5.6) · 순살닭갈비(5.6.13.15) · 미나리초무침(5.6.13) · 치즈계란말이(1.2.5) · 배추김치(9) · 포도워터젤리 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/32.3/377.1/4.1</p> |



7~8월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- *쌀:유기농 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산
- *배추김치(배추,고춧가루):국내산,
- *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- *쇠고기:국내산 한우
- *고등어,삼치,꽃게,참조기,아귀,갈치: 국내산
- *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루산
- *낙지,주꾸미:베트남산, *명태/가공품:러시아산
- 다량어:원양산
- *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용안함!



복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시 더운 날씨를 가리켜 ‘삼복더위’라고 말하는 이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.



잘 먹겠습니다

| 7/1 Mon 생일밥상 | 7/2 Tue | 7/3 Wed 수다날 | 7/4 Thu | 7/5 Fri |
|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 잡채 (1.5.6) · 건새우미역국 (5.6.9) · 한우갈비찜 (5.6.13.16) · 시금치나물 (5.6) · 배추김치 (9) · 미니초코링도넛 (1.2.5.6) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/16.9/131.1/4.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 순살닭갈비 (5.6.13.15) · 마늘중건새우볶음 (5.6.9.13) · 배추김치 (9) · 꿀떡 · 김부각 (5.6) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/26.6/130.1/2.0</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 소고기우영볶음밥 (1.5.6.13.16.18) · 단호박스프 (2.5.6.13.16) · 참나물겉절이 · 치즈블럭토까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 깎두기 (9) · 스위트트로피컬주스 (13) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 571.9/20.6/105.9/2.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 채소된장국 (5.6) · 애호박버섯볶음 (5) · 오리불고기 (5.6.13) · 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치 (9) · 회오리감자 (5.6) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 713.5/32.6/186.0/3.2</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 찰흙미밥 · 동태살무국 (5) · 쫄파김무침 (5.6.10.13) · 분육간장불고기 (5.6.13.16.18) · 계란말이 (1.5.6.12.13.18) · 배추김치 (9) · 멜론 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 476.1/33.1/191.9/3.6</p> |
| 7/8 Mon | 7/9 Tue | 7/10 Wed 수다날 | 7/11 Thu | 7/12 Fri |
| <ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 청국장찌개 (5.9) · 고등어김치조림 (5.6.7.9.13) · 닭볶음탕 (순살) (5.6.13.15) · 당평채 (1.5.6.16) · 배추김치 (9) · 요구르트 (2) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/36.1/277.2/4.0</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 조랭이떡국 (1.5.6.16) · 오이양파무침 (5.6.13) · 비엔나케찹볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 오징어볶음 (5.6.13.17) · 배추김치 (9) · 사과워터젤리 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 661.4/34.8/192.0/2.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥 (5.6.13.16) · 북어무국 (1.5) · 열갈이된장나물 (5.6) · 연양식반달불고기 (2.16) · 깎두기 (9) · 멜론아이스크림 (컵) (1.2.5) · 함초김구이 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 496.7/23.6/204.3/3.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 육개장 (1.16) · 도토리묵무침 (5.6) · 갈차채볶음 (5) · 생선가스&감귤타르소스 (1.2.5.6.13) · 배추김치 (9) · 딸기잼파이 (1.2.5.6) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 619.4/25.4/151.2/2.9</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 현미찰쌀밥 (작은밥) · 물냉면 (3.5.6.13.16) · 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 부추무침 (5.6) · 돼지삼겹버섯구이 (10) · 열무김치 (9) · 수박 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 710.3/27.0/118.7/2.9</p> |
| 7/15 Mon | 7/16 Tue | 7/17 Wed 수다날 | 7/18 Thu | 7/19 Fri |
| <ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 한우갈비탕 (16) · 미나리초무침 (5.6.13) · 매콤어묵볶음 (1.5.6.13) · 오징어김치전 (1.5.6.9.17) · 깎두기 (9) · 골드파인애플 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 579.4/23.6/110.7/3.4</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 오징어무국 (5.6.17) · 시금치된장나물 (5.6) · 동육불고기 (5.6.10.13) · 고기동그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9) · 거봉 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 504.7/30.9/186.8/2.8</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 베이컨채소볶음밥 (5.6.10.13.18) · 치커리유자청무침 (13) · 진미채고추장볶음 (5.6.13.17) · 닭다리숯불바베큐구이 (5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치 (9) · 웃담요구르트 (2) · 누룽지 <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 508.7/22.1/159.9/1.0</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 순두부찌개 (1.5.10.18) · 오리훈제&무쌈 (1.5.6.13) · 참나물무침 (5) · 삼치데리야끼구이 (5.6.13) · 배추김치 (9) · 뿌링소떡꼬치 (1.5.6.10.15.16) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 656.7/39.0/108.9/4.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.16) · 참나물무침 (5.6) · 건파래김자반 (5) · 당수육 (1.5.6.10.13) · 배추김치 (9) · 설빙 초코칩 아이스크림 (1.2.5) <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/16.6/153.9/7.2</p> |

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr>-알림마당-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.