



2021년
7~8월호

영양소식

책임 : 영양교사 나 정 임
식생활관 ☎ 535-2931

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.



여름철 주의해야 할 식중독!



함색포도상구균



살모넬라균



비브리오균

아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼
시설 내에서도, 가정에서도 꼭 지켜주세요

<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



보관온도 지키기

냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부]

올바른 손씻기



1 거품 내기



2 깍지 끼고 비비기



3 손바닥, 손등 문지르기



4 손가락 돌려 닦기



5 손톱으로 문지르기



6 흐르는 물로 행구기



7 종이타월로 물기 닦기



8 종이타월로 수도꼭지 잠그기





7~8월 학교급식 식단 안내



◇ 흥남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:정읍시 유기농쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- *다량어: 원양산



골고루 먹어요!

7/1 **Thu**

- 찰보리밥
- 근대된장국.(5.6.13.18.)
- 상추쌈(5.6.16.18.)
- 돼지불고기(5.6.10.13.18.)
- 야채튀김(1.5.6.18.)
- 샤인머스켓푸딩

7/2 **Fri**

- 완두콩밥
- 감자계란탕(1.13.)
- 소불고기(5.6.13.16.18.)
- 치즈철판군만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
- *담근깻잎김치(5.6.13.18.)
- 친환경사과

7/5 **Mon**

- 찰보리밥
- 대구맑은탕(5.6.13.18.)
- 미나리초무침(5.6.13.)
- 닭고기방조림(굴소스)(5.6.13.15.18.)
- 꼬마김말이.(1.5.6.16.18.)
- 망고주스(13.)

7/6 **Tue**

- 흙미쌀밥
- 콩나물북어국.(5.13.)
- 비름나물
- 오리불고기(5.6.13.16.18.)
- 모짜렐라찰한도그(1.2.5.6.10.15.18.)
- 토마토황도샐러드(1.2.5.11.12.13.)

7/7 **Wed** 수다날

- 짜장밥..(5.6.10.)
- 연두부계란탕(1.5.13.)
- 코다리찜.(5.6.18.)
- 꼬막살오이무침(18.)
- *담근깻두기(9.13.)
- 수박

7/8 **Thu**

- 찰현미밥
- 맑은어육국.(1.5.6.13.16.)
- 감자채볶음(5.)
- 돈육고구마강정(5.6.10.12.13.)
- 깻잎장아찌
- 자두

7/9 **Fri**

- 찰보리밥
- 돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.)
- 달걀(유청란)장조림.(1.5.6.13.18.)
- 새우살호박볶음(5.9.13.)
- 매실된장고등어구이(5.7.)
- 한라봉푸딩

7/12 **Mon**

- 찰현미밥
- 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.)
- 찰순대찜(6.10.)
- 유자단무지오이냉채(5.6.)
- 오징어야채볶음(5.6.13.17.18.)
- 비락식혜

7/13 **Tue**

- 찰보리밥
- 한우갈비탕.(1.5.6.8.16.)
- 고구마줄기무침.
- 풀면야채무침(5.6.13.)
- 순살달고기구이
- 골드파인애플

7/14 **Wed** 수다날

- 단호박카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.)
- 연두부계란탕(1.5.13.)
- 미나리초무침(5.6.13.)
- 교자만두(1.5.6.10.13.16.18.)
- 깻두기(9.13.)
- 자몽주스(13.)

7/15 **Thu**

- 차조밥
- 풀면우동국(1.5.6.9.13.16.18.)
- 근대무침(5.6.18.)
- 새송이돈육장조림.(5.6.10.18.)
- 팍팍치킨(1.2.5.6.13.15.16.)
- 유기농캐플주스(13.)

7/16 **Fri**

- 찰기장밥
- 시금치된장국(5.6.13.18.)
- 수제무쌈(13.)
- 스타터버섯볶음
- 돼지훈제(1.5.10.13.)
- 감자채전(5.6.)
- 씨없는수박

7/19 **Mon**

- 차수수밥
- 순두부새우젓국(5.9.10.13.18.)
- 오이새콤무침(13.)
- 닭정육볶음(5.6.13.15.18.)
- 치즈철판군만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
- 수박

7/20 **Tue**

- 찰현미밥
- 맑은어육국.(1.5.6.13.16.)
- 마늘쫄조림(5.6.13.18.)
- 머위순된장무침(5.6.13.18.)
- 통안심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.)
- 친환경사과

7/21 **Wed** 수다날

- 찰현미밥
- 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.16.18.)
- 오이새콤무침(13.)
- 미역줄기볶음.
- 닭죽(15.)
- 미숫가루(5.13.)

7/22 **Thu**

- 찰옥수수밥
- 쇠고기미역국.(5.6.13.16.18.)
- 파리고추매추리알조림(1.5.6.13.18.)
- 히말라야소금김(13.)
- 방어구이(5.)
- 포도

7/23 **Fri**

- 찰보리밥
- 콩나물북어국.(5.13.)
- 소고기양송이볶음(5.6.13.16.18.)
- 오징어링튀김(1.5.6.13.17.)
- *담근깻잎김치(5.6.13.18.)
- 비피더스(사과맛)(2.)

8/23 **Mon**

- 흙미쌀밥
- 순두부호박국(5.9.10.13.18.)
- 호두멸치조림.(13.14.)
- 오리불고기(5.6.13.16.18.)
- 교자만두(1.5.6.10.13.16.18.)
- 히말라야소금김(13.)

8/24 **Tue**

- 친환경귀리밥
- 우리콩청국장찌개(5.9.10.13.18.)
- 소고기양송이볶음(5.6.13.16.18.)
- 도라지강정(2.5.6.13.)
- *담근깻잎김치(5.6.13.18.)
- 씨없는청포도(친환경)

8/25 **Wed** 수다날

- 찰현미밥
- 잔치국수.(1.5.6.13.16.)
- 수제무쌈(13.)
- 돼지훈제(1.5.10.13.)
- 담근배추김치(9.13.)
- 멀티비타프로바이오틱스(2.)

8/26 **Thu**

- 찰보리밥
- 닭미역국(13.15.)
- 상추쌈(5.6.16.18.)
- 돼지수육(5.6.10.18.)
- 새우살호박볶음(5.9.13.)
- 포도워터젤리

8/27 **Fri**

- 찰보리밥
- 꼬마이만두국.(1.5.6.10.13.16.18.)
- 오이무침.(5.6.)
- 닭정육볶음(5.6.13.15.18.)
- 간장깻잎아찌
- 친환경사과

8/30 **Mon**

- 강남콩밥
- 육개장..(1.13.16.)
- 파리고추매추리알조림(1.5.6.13.18.)
- 간고등어구이(5.7.13.)
- 꼬막살오이무침(18.)
- 골드키위

8/31 **Tue**

- 찰현미밥
- 콩나물북어국.(5.13.)
- 비름나물
- 새송이돈육장조림.(5.6.10.18.)
- 방어구이(5.)
- 친환경포도

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr/->학교식->급식->게시판>

◇ 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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.