



## 가열섭취, 건강을 지키는 지름길입니다

식중독 예방을 위해 식품을 반드시 가열하여 섭취해 줄 것을 권장합니다.

가열하지 않고 바로 섭취하는 식품은 생산이나 유통과정 중 식중독균에 오염될 경우 완전히 제거되기 어렵기 때문에 충분히 가열하도록 하고, 가열해서 먹지 않는 음식, 야채, 과일 등 농산물의 경우에는 살균, 소독 후 섭취해야 합니다.



## 안전하게 먹기 위해서 어떻게 해야할까요?

1. 음식은 섭취 85℃에서 1분 이상 충분히 익혀서 먹습니다.
2. 가열 없이 섭취하는 음식의 경우 소독액(락스 100PPM)에서 1분이상 소독한 뒤 수돗물로 세척합니다.
3. 손을 자주 씻어서 개인위생을 항상 청결하게 유지합니다.
4. 사용한 조리기구도 열탕소독하여 세균이 증식하지 않도록 합니다.



- ✓ 노로바이러스는 어떻게 감염되나요??
- 사람의 손, 분변, 구토물을 접촉한 손
  - 감염자 분변과 구토물에 오염된 음식물
  - 오염된 물(지하수·우물 또는 오염된 연안해수)
  - 오염된 식품(어패류, 샐러드, 상추등)



발병시기	겨울철에 주로 발생하나 최근 계절상관없이 발생(10~2월사이주로발생)
잠복기	24~48시간
증상	설사, 복통, 구토
지속시간	발병 후 1~3일내, 자연적으로 치유됨

## ✓ 노로바이러스는 환경에서 얼마나 생존할까??

실온	10일 정도 생존 가능
10℃ 해수	1개월 정도 생존 가능
-20℃~ -80℃냉동	수 년~ 수십 년 생존 가능

- 노로바이러스는 구조적으로 안정하여 자연환경에서 장기간 생존 가능한 것으로 알려져 있습니다.

## ✓ 노로바이러스를 예방하기 위한 수칙??

### ①개인 위생 및 손 씻기의 생활화

- 비누를 이용하여 흐르는 물에 20초 이상 깨끗이 손 씻기

### ②노로바이러스 감염 시에는 조리 금지

### ③식품 조리 및 섭취요령

- 식품을 조리할 경우 중심 온도 85℃에서 1분 이상 가열 조리한다.
- 가열 조리된 식품을 맨손으로 만지지 않도록 주의한다.
- 채소 및 과일류의 비가열식품은 반드시 살균·세척제를 사용하여 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 섭취하고, **굴등 패류는 생식을 자제**한다.

### ④철저한 세탁

- 환자의 분변이나 구토물이 오염된 의류 등은 세정제(살균 세척제)를 첨가하여 철저히 세탁하고 건조시킨다

## 8월 학교급식 식단 안내

 <p><b>깨끗이 손씻기 습관~!</b> <b>식중독을 예방합니다.</b></p>		<b>8/21 Thu</b>		<b>8/22 Fri</b>
		친환경찰현미밥 소고기무맑은국(16) 닭감자볶음(5.6.13.15) ) 오이스틱부추무침(5.6.13) 사각어묵양배추볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 떡먹는요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 597.8/31.3/194.1/2.9		친환경찰보리밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 골뱅이오이(소면)무침(5.6.13) 감자채행볶음(1.2.5.6.10.15.16) 닭봉바베큐채소샐러드(2.5.6.12.13.15.16.18) 열무김치(9) 캠벨포도 *에너지/단백질/칼슘/철 635.9/33.0/183.5/2.9
<b>8/25 Mon</b>	<b>8/26 Tue</b>	<b>8/27 Wed</b> <b>&lt;수다날&gt;</b>	<b>8/28 Thu</b> <b>&lt;저탄소 환경급식&gt;</b>	<b>8/29 Fri</b> <b>&lt;유치원 비급식&gt;</b>
친환경흑미밥 한방닭곰탕(1.15) 찹쌀궁전새우견과류조림(1.2.4.5.6.9.13) 풀면야채무침(5.6.13) 구운삼치양념갈비(5.6.13) 배추김치(9) 요거트(엔)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 657.6/31.3/206.2/2.7	친환경찰현미밥 소고기조랭이떡국(1.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 생선까스와소스(1.5.6) ) 열무김치(9) 캠벨포도 *에너지/단백질/칼슘/철 757.6/34.2/217.4/4.0	짜장밥(5.6.10.13.16) 유부감자된장국(5.6) 문어배추무침(5.6.13) 깍두기(9) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 토마토(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 622.7/26.0/154.4/2.1  <b>&lt;유치원 개학&gt;</b>	친환경녹미찰쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6) 참치두부조림(5.6.9.13.16.18) 아삭이고추쌈장무침(5.6.13) 해물죽순굴소스볶음(5.6.13.17.18) 배추김치(9) 수박화채(컵)(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 655.9/35.3/202.4/3.7	친환경귀리밥 한우(차돌)된장찌개(5.6.16) 청경채겉절이무침(5.6.13) 우영어묵채볶음(1.5.6.13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) ) 배추김치(9) (우리밀바닐라)아이스슈바-초록*드(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 607.9/31.1/200.3/3.3



- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/kjdong> -> 소식마당 -> 식생활관
- ◇ 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
- ◇ 특정 식품에 대한 알레르기가 있는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 학교로 연락 주시거나 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 위 식단은 물가 변동이나 학교 사정 등에 의해 변동될 수 있습니다.

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/가공품	콩/가공품	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가루	오징어/가공품	명태/ 가공품	다랑어/ 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	국내/칠레, 페루산	러시아	/원양산	국내산
	아귀/가공품	꾸꾸미	낙지	고등어	참조기	꽃게	넙치	뱅장어	방어	부세	미꾸라지/ 가공품
	국산/국산	베트남	베트남	국내산	국내산	국내산	가짜민 미국산	국내산	국내산	국내산	국내산