



여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 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>



[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 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 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)]

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|
| 8/18 | 8/19 | 8/20(수다날) | 8/21 | 8/22(채식의날) |
| 보리밥 단호박꽃게탕 (5.6.8.9.13) 콩나물돈육불고기 (5.6.10.13) 배추김치 (9) 상추쌈 (5.6) 옥수수치즈구이 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.4/33.3/243.8/3.6 | 차수수밥 아욱된장국 (5.6.9) 망고샐러드 (1.2.5.6) 미역줄기버섯볶음 쌀스파게티 (2.5.12.13.16) 연양식불고기 (3.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.1/27.7/358.6/5.2 | 치킨카레밥 (2.5.6.9.12.13.15.16) 콩나물국 (5.9) 사과부추무침 누룽지탕수육 (1.5.6.10) 배추김치 (9) 중편 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/25.3/291.4/7.2 | 찰흥미밥 냉면 (3.5.6.13.15.16) 숙주새우달걀볶음 (1.5.6.9.13.18) 닭다리구이 (2.5.6.12.13.15.16) 열무김치 (9.13) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.8/38.8/182.2/3.5 | 찰기장밥 감자옹심이들깨국 (5.6.9.17) 등갈비김치조림 (9.10) 상추부추들깨무침 토마토달걀볶음 (1.2.12) 총각김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.2/24.6/235.2/3.7 |
| 8/25 | 8/26 | 8/27 | 8/28 | 8/29 |
| 찹쌀현미밥 들깨미역국 (9) 김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 오징어채버터구이 (2.17) 배추김치 (9) 단호박샐러드 (1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/26.8/230.9/2.5 | 통밀밥 (6) 육개장 (1.9.13.16) 웰빙새우조림 (4.5.6.9.14) 상추양파샐러드 오리불고기 (5.6.9) 깍두기 (9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.1/29.5/228.7/5.2 | 여름 체험학습 | 흑보리밥 꼬지어묵국 (1.5.6.9) 애너타리깨소스무침 (13) 쫄면초무침 (5.6.13) 치킨커틀렛 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/36.0/245.5/3.0 | 시금치쌀밥 불낙찌개 (5.6.9.13.16) 가지애호박볶음 브로콜리소시지케찹볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 두부양념구이 (5.6) 배추김치 (9) 망고요구르트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.4/35.4/329.1/4.0 |



7~8월 학교급식 식단 안내



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

◇ 발산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀 : 군산산 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산
* 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품 : 국내산
* 갈치/가공품 : 국내산, 아귀/가공품 : 국내산
* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|
| ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 | 7/1 흑보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16) 애호박무침(9) 삼치구이(6) 총각김치(9) 찰옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.0/36.4/239.0/3.8 | 7/2(수다날) 참쌀현미밥 짜장면(2.5.6.9.10.13.16) 두부호두강정(5.6.13.14.18) 배추김치(9) 단무지 순박화채(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.2/23.4/282.9/3.5 | 7/3 통밀밥(6) 꽃게된장국(5.6.8.9) 양배추/호박잎쌈(5.6) 토마토부추샐러드(12) 오리김치주물럭(5.6.9) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.5/26.4/439.2/4.3 | 7/4 찰홍미밥 우렁된장찌개(5.6.9) 보코치니샐러드(2.12) 커리떡야채볶음(1.2.5.6.12.13.16) 목살스테이크(2.10.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.8/37.6/400.9/3.5 |
| 7/7 찰기장밥 아구콩나물국(5.9.13) 엘빙멸치조림(4.14) 상추부추들깨무침 더덕고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 감자버터구이(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/35.5/254.1/3.8 | 7/8 차수수밥 호박잎된장국(5.6.9.13) 편육(2.5.6.9.10.13.16) 도라지오이초무침(5.6.13) 팽이버추초절이(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 증편 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.4/37.0/273.9/3.1 | 7/9(수다날) 오리훈제김치볶음밥(9) 팽이미소장국(5.6.9) 오이무침 돼지고기강정(2.4.5.6.10.12.13) 총각김치(9) 짜먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/32.5/278.0/2.4 | 7/10 흑미밥 순두부찌개(5.9.13) 두유면비빔국수(5.6.13) 가지무침 닭봉데리아끼구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 연근부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.3/32.2/244.3/3.1 | 7/11 귀리밥 쇠고기감자국(5.6.9.16) 연근메추리알조림(1) 상추숙갓초무침(1.5.6.8.13) 단호박커리닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.5/35.9/262.5/5.1 |
| 7/14 시금치쌀밥 쇠고기무국(5.9.16) 숙주검정깨무침 순대볶음(2.5.6.10.13.16.18) 가지미구이(5.6) 배추김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.3/27.3/238.7/4.2 | 7/15 보리밥 김치콩나물국(5.9) 돼지갈비찜(10) 오징어채어묵무침(1.5.6.13.17) 새우살부추전(1.5.6.9.13) 총각김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/34.4/248.9/3.5 | 7/16(학생선정식단) 곤드레밥 청국장(5.9.16) 오이우무초무침(13) 주꾸미볶음(5.13) 무생채 부추양념장(5.6) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/32.7/334.4/7.0 | 7/17 참쌀현미밥 단호박스프(2.5.6.9.13.16.18) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.12.13.16) 치킨유자샐러드(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 모듬피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/26.5/210.1/6.6 | 7/18 강황밥 삼계탕(9.15) 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이맛살마요무침(1.5.6.8.13) 고구마줄기새우살볶음(9) 깍두기(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.7/32.9/268.9/3.0 |
| 7/21(채식의날) 차수수밥 미역된장국(5.6.9.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 청경채새우볶음(5.6.9.13.18) 치즈계란말이(1.2.5.6.8) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.9/27.7/436.7/8.3 | 7/22 시금치쌀밥 부대찌개/사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 토마토유자샐러드(12) 도토리묵냉채(5.6.9.15.16) 새우통살까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.3/23.3/171.8/2.4 | 7/23(수다날) 유부초밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 돈까스(1.2.5.6.10) 깍두기(9) 단무지 복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.0/21.3/257.4/3.5 | 7/24 흑미밥 설렁탕(1.2.5.6.9.13.16) 찜만두(1.5.6.10.16.18) 감자채볶음 매콤아귀찜(5.6.13.18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/35.9/217.0/5.9 | 7/25 |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 school.jbedu.kr > ks-balsan ~> 학교소식 ~> 급식소식

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