



식중독 예방을 위해 실천해 보아요.



## 식중독이란 무엇인가요?

상한 음식을 먹거나, 병균이 들어간 음식을 먹게 되면 음식에 들어간 병균으로 인해 우리 몸이 아프게 되는 것입니다



## 식중독을 일으키는 병균이란?

다음과 같은 병균들은 음식에 들어가서 독을 내뿜거나 음식을 통해 몸에 들어가서 병을 일으킵니다.



## 식중독에 걸리면?

다음과 같은 증상이 나타날 수 있어요

- 배가 아파요 • 속이 메스껍고 토하게 되요
- 설사를 해요 • 몸에서 열이 나요



## 식중독을 예방하는 방법은?

손을 씻어요!

손을 씻으면 손에 묻어있는 균들이 내 몸속으로 들어가는 것을 막을 수 있어요



## 손은 언제 씻어야 할까요?

○ 학교에서

1. 급식을 받기 전과 배급하기 전
2. 운동장에서 놀거나 체육 수업 후
3. 화장실에 다녀 온 후

○ 집에서

1. 음식을 먹기 전
2. 놀이터에서 놀다 온 후
3. 외출하거나 학원에 다녀 온 후
4. 애완동물을 만진 후



## 식중독 예방 3대 요령

식중독 예방 3대 요령을 실천하면 식중독은 두렵지 않아요.

**손 씻기, 음식 익혀 먹기, 물은 끓여 먹기.**  
간단하죠! 식중독 예방 3대 요령 실천으로  
똑똑한 어린이가 됩시다



※ 자료출처 : 식품의약품안전처



## 절기 이야기 (7월)

초복(17일) - 초복·중복·말복의 하나로서 복날은 음기가 양기에 눌려 엎드려 있는 날이라는 뜻으로 여름의 더운 기운이 가을의 서늘한 기운을 제압하여 굴복시켰다는 의미라고 해요.

(절기 음식 : 삼계탕, 개장국)

※ 자료출처 : 국립민속박물관



## 7월 학교급식 식단 안내



<p>냉비 없는 식생활 즐거움</p>	<p>남김없는 나의 식사 개선되는 우리 밥상</p>			<p>수다날 요일은 먹는</p>
7/2 <b>Mon</b>	7/3 <b>Tue</b>	7/4 <b>Wed</b>	7/5 <b>Thu</b>	7/6 <b>Fri</b>
찰보리밥 배추김치9.13. 동태찌개5.6.13. 가지나물 닭야채볶음 멜론(머스크)	찰현미밥 쇠고기야육국 5.6.9.13. 돼지갈비떡찜 10. 숙주게맛살무침 1.5.6.13. 무생채 수박	오므라이스 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치9.13. 콩나물국5. 고춧잎나물5.6.13. 돈까스랑소스 1.2.5.6.10.12.13. 야쿠르트2.	찰흑미밥 돈뽕감자탕10. 오리훈제채소볶음/무쌈 5.6.13. 멸치조림5.13. 깍두기9.13. 방울토마토12.	혼합잡곡밥5. 소고기무국 애호박버섯볶음10. 채소계란말이 1.2.6.10. 알타리김치13. 포도
7/9 <b>Mon</b>	7/10 <b>Tue</b>	7/11 <b>Wed</b>	7/12 <b>Thu</b>	7/13 <b>Fri</b>
청차조밥 하얀순두부와간장 5.6.9.10.13. 오리불고기 김치부치미 1.5.6.9.13. 무생채 골드키위	혼합잡곡밥5. 해물짬뽕국 1.6.9.10.13. 콩나물겨자소스무침 1.2.5.6.10.13. 궁중떡볶이1.5.6.13. 자반고등어구이7.13. 깍두기9.13.	곤드레나물밥/간장 5.6.10.13. 배추김치9.13. 시원한목사발5.9.13. 도라지오이무침 5.6.13. 닭강정1.2.5.6.13. 요플레(떠먹는)2.	찰현미밥 청국장찌개5.10. 쫄면야채무침5.6. 햄전1.2.5.6.10. 알타리김치13. 멜론(화이트)	찰흑미밥 순대국5.6.9.10.13. 짜리고추어묵조림 1.5.6.12.13. 오이부추무침13. 돈육김치볶음 5.6.9.10.13. 골드파인애플
7/16 <b>Mon</b>	7/17 <b>Tue</b>	<p>나를 위한 여름방학</p>		
<p>대명리조트 체험</p>	<p>여름방학</p>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksgeumgwang.es.kr/>→알림방→식생활관

◇ 알레르기 정보 - 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.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어  
18.조개류(굴,전복,홍합 포함)

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

