



여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 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 행군 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
		8/21(수다날)	8/22	8/23
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣		카레밥(2.5.6.9.10.12.13.16.18) 미역장국(5.6.9) 상추쌈갓초무침(1.5.6.8.13) 검은깨후라이드치킨(1.2.5.6.15.18) 배추김치(완)(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.0/29.7/396.9/3.6	보리밥 아욱된장국(5.6.9) 편육(2.5.6.9.10.13.16) 양파부추초절이(5.6.13) 청포묵무침(1.3.16) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.3/38.8/327.1/3.7	참쌀현미밥 감자옹심이들깨국(5.6.9.17) 연근매추리알조림(1) 콩나물무침(5) 새우통살까스(1.5.6.9.13) 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/22.8/274.2/3.8
8/26	8/27	8/28(수다날)	8/29	8/30
귀리밥 쇠고기미역국(9.16) 상추샐러드(12.13) 감자채볶음 콩나물돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 씨리얼요거트(2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/35.5/330.9/3.3	보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 깍잎순나물(13) 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13) 치킨유자샐러드(1.2.5.6.13.15.18) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/33.1/296.5/3.1	김치볶음밥(1.5.6.9.10.16) 콩나물국(5.9) 오이무침 계란후라이(1) 총각김치(9) 핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/31.3/351.5/4.2	찰기장밥 청국장(5.9.16) 애호박무침(9) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 고등어양념구이(5.6.7.13.18) 배추김치(완)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.7/34.0/254.1/4.5	찰홍미밥 황태채무국(1.5.9) 망고샐러드(1.2.5.6) 오이부추무침 납작면굴소스볶음(5.6.9.10.13.18) 닭갈비(2.5.6.15) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/35.0/261.8/3.0



7~8월 학교급식 식단 안내



즐거워
복날
도세요!



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

◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀 : 군산시 친환경쌀
- * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산
- * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,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
7/1	7/2	7/3(수다날)	7/4	7/5
통밀밥(6) 쇠고기미역국(9.16) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 계란찜(1.2.5.6.8.9) 쫄면초무침(5.6.13) 깻잎순복음 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.8/29.7/370.0/4.5	잡쌀현미밥 근대된장국(5.6.9) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13) 짜장떡야채볶음(1.2.5.6.13.16) 목살스테이크(2.10.12) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.0/33.5/266.9/2.6	우영주먹밥(1.16) 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기 단무지 양상추샐러드(1.2.5.6.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.5/17.0/92.3/2.9	강황밥 육개장(1.9.13.16) 장조림(1.5.6.10.13.18) 애호박새우볶음(9) 순살갈치전(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 찰옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.7/38.6/237.3/4.3	보리밥 민물새우된장국(5.6.9) 양배추/호박잎쌈(5.6) 오이토마토무침(12) 돈육불고기(10) 배추김치(완)(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/33.6/448.6/3.5
7/8	7/9	7/10(수다날)	7/11	7/12
보리밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 도토리묵무침(5.6) 숙주새우달걀볶음(1.5.6.9.13.18) 가자미구이(5.6) 배추김치(완)(9) 우유아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.8/20.8/114.5/3.8	찰홍미밥 단호박죽(13) 꽃게된장국(5.6.8.9) 오징어채조림(17) 두부김치(5.6.9.10) 열무김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.0/35.3/315.6/3.8	귀리밥 짜장면(2.5.6.9.10.13.16) 오이부추무침 닭고기탕수(2.5.6.13.15.18) 배추김치(완)(9) 수박채(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/32.7/276.3/3.9	찰기장밥 김치콩나물국(5.9) 우무콩국(4.5) 돼지갈비찜(10) 궁채들깨볶음 잡채(1.5.6.10.13.16) 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.1/27.9/322.9/4.9	울무차조밥 배추된장국(5.6.9) 동파육(10) 유자단무지냉채(1.5.6.8.13) 청포묵무침 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/33.1/293.5/2.9
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19(채식의날)
흑미밥 삼계탕(전복)(9.15.18) 오징어채도라지초무침(5.6.13.17) 생선커들렛(1.5.6.13) 열무김치(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/39.6/343.1/4.2	통밀밥(6) 꽃고추어묵국(1.5.6.9) 연근완자조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 투움바누들떡볶이(1.2.5.6) 배추김치(완)(9) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.6/26.4/245.5/3.1	여름의 날 119안전체험학습	차수수밥 황태채우국(1.5.9) 실곤약야채무침(5.13) 목살구이/쌈장(5.6.10) 배추김치(완)(9) 상추쌈(5.6) 젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/34.7/266.9/3.3	잡쌀현미밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 연근메추리알조림(1) 가지나물 삼치구이(6) 배추김치(완)(9) 과일요거트(2.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.3/30.0/335.4/4.5
7/22	7/23	7/24(수다날)	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③예밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	
보리밥 호박익힌장국(5.6.9.13) 토마토부추샐러드(12) 감자채볶음 콩나물돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.6/30.0/235.3/3.1	귀리밥 아구콩나물국(5.9.13) 웰빙멸치조림(4.14) 오이우무초무침(13) 안동찜닭(5.6.13.15) 깍두기 감자버터구이(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/32.7/305.1/4.8	베이컨볶음밥(1.10) 잔치국수(1.5.6.9.16) 단무지무침 새우칠리소스볶음(1.5.6.9.12.13.18) 배추김치(완)(9) 아이스망고(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/23.9/307.3/2.3		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

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