



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

# 가정통신문



063)460-1708(교무실), 460-1704(행정실), FAX)460-1786, 담당: 460-1774

제 목

7월 영양소식지 및 식단안내

## 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

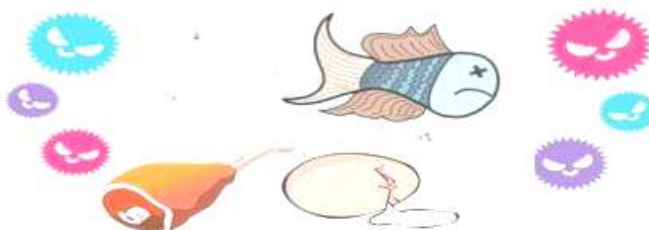


설사



### 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.



### 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



#### 짜주 손씻기

특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



#### 채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



#### 물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



#### 음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.



### 7월의 절기(대서)-7.22

여름 중 가장 무덥다는 절기입니다. 대서를 전후해서 폭염이 기승을 부리며, 중복 무렵에 해당되어 보양 음식을 마련해 먹습니다. 수박과 참외 등 여름 과일이 풍성하여 더위에 지친 입맛을 살려주는 시기입니다.



<연잎유미죽>

[자료 출처 : 보건복지부, 질병관리본부, 네이버 검색]

### 올바른 손씻기



1

거품 내기



2

깍지 끼고 비비기



3

손바닥, 손등 문지르기



4

손가락 돌려 닦기



5

손등으로 문지르기



6

흐르는 물로 행구기



7

종이타월로 물기 닦기



8

종이타월로 수도꼭지 잡기

식중독 예방 실천하면 건강 OK!





## 7월 학교급식 식단 안내



			7/1 <b>Thu</b>	7/2 <b>Fri</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>어묵무국 (1.5.6.13.)</li> <li>명엽채조림 (5.6.13.)</li> <li>오리불고기(5.6.)</li> <li>치즈미트볼파스타 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>쇠고기미역국 (5.6.13.16.)</li> <li>안동식짬뽕 (2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>애호박새우살볶음 (9.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>수박</li> </ul>
7/5 <b>Mon</b>	7/6 <b>Tue</b>	7/7 <b>Wed</b> 수다날	7/8 <b>Thu</b>	7/9 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰수수밥</li> <li>불낙전골(5.16.)</li> <li>감자피망볶음</li> <li>견과류데리야끼두부 가라아게 (5.6.13.)</li> <li>돈육양념오븐구이/블루베리무쌈 (5.6.10.12.13.15.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차조밥</li> <li>복어달걀국(1.9.)</li> <li>쫄면콩나물무침 (5.6.13.)</li> <li>우영어묵볶음 (5.6.18.)</li> <li>콘치즈마요스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>소고기무국(5.6.16.)</li> <li>닭감자조림 (5.6.13.15.)</li> <li>비엔나케찹조림 (1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>포도워터젤리(5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>구운보리밥</li> <li>물만두국 (1.5.6.10.13.)</li> <li>참나물무침(5.6.)</li> <li>돈육당면불고기 (5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>미니고구마피자 (1.2.5.6.10.12.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥(5.)</li> <li>순두부찌개 (5.9.13.)</li> <li>조랭이떡갈비찜 (5.6.10.)</li> <li>견파래볶음</li> <li>간pong새우탕수 (1.2.5.6.9.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>
7/12 <b>Mon</b>	7/13 <b>Tue</b>	7/14 <b>Wed</b> 수다날	7/15 <b>Thu</b>	7/16 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰수수밥</li> <li>돈육김치찌개 (5.9.10.13.)</li> <li>연두부계란찜 (1.5.9.)</li> <li>한우당면불고기 (5.6.13.16.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>애플찰호판 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>구운밀밥(6.)</li> <li>시래기들깨감자탕 (5.10.)</li> <li>고구마닭갈비 (5.6.13.15.)</li> <li>채어묵파프리카볶음 (5.6.13.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>닭곰탕 (15.)</li> <li>돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.)</li> <li>까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.9.10.13.)</li> <li>구이김 (13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경조각서리대밥 (5.)</li> <li>어묵무국 (1.5.6.13.)</li> <li>돼지고기김치볶음/온두부(5.6.9.10.13.)</li> <li>치즈속갈비스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>열무김치(9.13.)</li> <li>망고파인애플쥬스 (5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>낙지연포탕 (5.6.9.13.17.18.)</li> <li>콩나물무침(5.)</li> <li>푸실리샐러드소시지볶음 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)</li> <li>등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>
7/19 <b>Mon</b>	7/20 <b>Tue</b>	7/21 <b>Wed</b> 수다날	7/22 <b>Thu</b>	7/23 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>복어채미역국 (5.6.13.)</li> <li>우영채맛살볶음 (1.5.6.13.)</li> <li>소불고기낙지볶음 (5.6.16.)</li> <li>야채탱글가마보꼬스틱(1.5.8.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>삼색쌀수제비 (5.6.9.13.)</li> <li>어묵메추리알조림 (1.5.6.18.)</li> <li>닭감자조림 (5.6.13.15.)</li> <li>수제소시지/머스터드(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.)</li> <li>아욱들깨된장국 (5.6.9.13.)</li> <li>콜뱅이과일무침 (5.6.13.)</li> <li>닭봉바베큐소스구이 (5.6.12.13.15.)</li> <li>석박지(9.13.)</li> <li>야쿠르트(2.)</li> </ul>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://kspureunsol.es.kr/> -> 학교소식 -> 학교급식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

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

◇ 푸른솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- \* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우(암소) \*축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 \* 갈치:국내산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 국내산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!