



2024학년도 7월 교육급식안내

군산동초등학교

(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732 행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

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.



건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이 상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☞ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☞ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열 지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일입고, 당일사용이 원칙으로 양념류를 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℃, 패류는 85℃ 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. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식합니다.



[출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장, 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



7월 학교급식 식단 안내



7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경기장밥 현미잡곡밥 쇠고기열갈이된장국 (2.5.6.9.16.18) 달걀자메이카소스조림 (5.6.12.13.15) 오이깍둑무침(13) 깻잎육전(1.5.6.10.15.16) 파배기(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/26.5/168.0/2.6	친환경보리밥 현미잡곡밥 낙지연포탕(2.5.6.9.18) 열갈이된장무침(5.6) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 연양식바삭불고기&어린이 채소(5.6.10.13) 열무김치(9) 친환경수박 에너지/단백질/칼슘/철 539.8/29.4/307.3/3.6	곤드레나물밥&양념장 (5.6.16) 현미잡곡밥 새알심만두국 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 순물돈육불고기 (5.6.10.12.13.18) 치커리유자청무침(13) 배추김치(9) 초코우유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 666.2/30.5/282.3/3.4	친환경흑미밥 현미잡곡밥 ★햄모듬찌개(1.2.5.6.9.1 0.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 청양풍담야채볶음 (5.6.12.13.15.18) 야채계란말이(1.5) 총각김치(9) 친환경방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/34.0/133.3/2.9	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 어묵무국 (1.2.5.6.9.13.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 열무된장무침(5.6) 리얼블럭치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16. 18) 배추김치(9) 스위트트로피컬(11.12) 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/29.4/182.4/2.8
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경차조밥 현미잡곡밥 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 메추리알새송이곤약장조림 (1.5.6.10.13) 가지나물(5.6) 달걀비빔음(5.6.13.15) 초당옥수수버터구이 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/29.2/151.5/2.9	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 미소된장국(2.5.6.9.18) 오이피클 망고치즈샐러드(꿀,아몬드) (2) 감자치즈스테이크(1.2.5.6. 10.12.13.15.16) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 737.8/28.2/274.8/3.2	돈육김치볶음밥(1.2.5.6.9. 10.13.15.16.18) 현미잡곡밥 북어달걀국(1.2.5.9.18) 참치와장아찌 ★카레개통닭 (1.2.5.6.12.13.15.16) 통통왕교자갈비만두 (1.5.6.10.16.18) 총각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/27.6/161.4/2.9	친환경차수수밥 현미잡곡밥 간치국수(1.2.5.6.9.18) 우렁조림(5.6.13) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 크런치생선까스&소스 (1.2.5.6) 토마토카프레제(2.12.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/26.8/192.7/2.8	친환경올무밥 현미잡곡밥 맑은아귀탕(2.5.6.9.18) 고사리들깨볶음(5.6) 오리불고기(5.6) 두부양념구이(5.6) 열무김치(9) 제로밀팔샌드(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 621.4/25.9/186.8/3.9
7/15 Mon 초복밥상	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
전복술밥&양념장 (5.6.13.18) 현미잡곡밥 돈육애호박찌개 (2.5.6.9.10.13.18) 무채장아찌 로제찜닭(분모자) (5.6.13.15.18) 배추김치(9) 친환경멸로 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/23.5/123.5/3.4	친환경기장밥 현미잡곡밥 ★홍반장순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 오이고추무침(5.6) ★어묵떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.10.12.15) 순살가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 743.2/23.4/138.5/3.7	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18) 오이부추무침(13) 묵살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 상하이볶음우동(새우,오징 어)(2.5.6.8.9.12.13.16.1 7.18) 배추김치(9) ★파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 599.0/26.5/235.1/2.7	친환경보리밥 현미잡곡밥 홍합미역국(2.9.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 문어불타코야끼 (1.5.6.12.13.17.18) 상추쌈 에너지/단백질/칼슘/철 573.4/31.0/110.2/2.4	친환경흑미밥 현미잡곡밥 돈육김치찌개 (2.5.6.9.10.13.18) 깻잎양념찜(5.6) 무생채(13) ★치킨텐더샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 순살고등어구이(5.6.7.13) 우리사과주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 711.5/33.8/167.2/2.8
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed 수다날	7/25 Thu	7/26 Fri
친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 닭곰탕(2.5.6.9.13.15.18) 공지개김치조림(5.6.9.13) 참나물우렁초무침(5.6.13) 애호박전&멜리팝전 (1.2.5.6.10.15.16) 치즈볼(1.2.5.6) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/34.5/347.6/5.4	친환경차수수밥 현미잡곡밥 감자탕(2.5.6.9.10.13.18) 청경채나물 토마토바질샐러드 (1.2.5.6.12.13) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 장어강정(텐동소스)(1.5.6) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/30.4/183.8/2.6	작은밥/현미잡곡밥 ★자장면(1.2.5.6.10.13.16) 채소달걀국 (1.2.5.6.9.13.18) 북경식찜살귀바로우&소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 하이요구르트(2) 양상추샐러드/흑임자드레싱 (1.5.12) 에너지/단백질/칼슘/철 693.1/24.5/173.4/6.2	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 매운동태탕(2.5.6.9.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 채소달걀찜(1.2.9) 참쌀공전멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 친환경수박 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/36.9/187.5/3.4	친환경차조밥 현미잡곡밥 도토리묵국(5.6.9.16) 콩나물무침(5) 주꾸미나지볶음 (5.6.12.13) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16) 열무김치(9) 호밀들여간사과파이 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/25.6/121.2/3.3
7/29 Mon	◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(때루) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비, 우렁챙이, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치 천일염, 등은 국내산 사용			
친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 김치콩나물국 (2.5.6.9.13.18) 도라지오이무침(5.6.13) 간풍기(1.2.5.6.13.15) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 609.0/20.8/113.7/2.3	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 학교홈페이지 -> 급식계시판 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 건 통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있 습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 학생들의 의견이 반영된 메뉴에 별표(★)로 표시되어 있습니 다. 맛있게 먹고 건강하게 자라는 동초 어린이가 되길 바랍니다.			

◇ 알레르기 정보 ◇

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣