



4 월

남원고등학교 급식 알림장

영양상담실 ☎ 626-2135

## ★ 식중독 예방하기

### ◎ 최근 발생하는 식중독의 특징

1. 발생건수에 비해 발병환자 수가 많아지고 있음  
- 학교, 유치원 등 집단생활 시간이 많아짐
2. 노로바이러스 식중독 사고 발생 비중 증가  
- 단체급식뿐만 아니라 식수, 개인위생관리도 원인이 됨
3. 계절체계의 변화로 1년 내내 식중독 발생 비중 증가  
- 급변하는 기상변화체제, 인체의 면역체계 적응변화  
- 특정 계절에만 식중독이 발생하지 않음

### ◎ 가장 많이 발생하는 식중독

1. 병원성 대장균(잠복기 : 10시간~수일)  
- 원인 : 제대로 익히지 않은 음식(특히 햄버거 패티)  
차가운 음식  
- 증세 : 복통, 설사, 발열, 구토  
- 예방법 : 음식을 제대로 익혀서 먹기
2. 비브리오 식중독(잠복기 : 8~20시간/평균 12시간)  
- 원인 : 생선회, 제대로 세척·소독되지 않은 조리도구  
- 증세 : 복통, 메스꺼움, 발열, 구토, 설사  
- 예방법 : 날 음식 섭취 금지, 조리도구 세척소독
3. 콜레라(잠복기 : 6시간~5일 이내)  
- 원인 : 오염된 식수 및 음식물  
- 증세 : 쌀뜨물 같은 설사, 탈수증세(발열증세 없음)  
제 시간에 치료하지 못한 경우 사망함  
- 예방법 : 끓인 물, 음식 섭취, 개인위생 철저
4. 리스테리아(잠복기 : 9시간~6주)  
- 원인 : 지나친 냉장음식, 살균처리 안된 유제품 섭취  
- 증세 : 감기와 유사한 증상, 임산부 감염시 유산 위험  
- 예방법 : 냉장온도 관리(5도 이하) 철저  
살균이 안된 우유 및 유제품 섭취 자제

### ◎ 식중독 예방법

1. 음식은 날 것이나 차가운 음식은 가급적 피해주세요.
2. 김밥, 햄버거, 샌드위치 같이 뜨거움+차가운 음식이 섞인 음식은 만들어 낸 지 1시간 이내에 먹습니다.
3. 물은 반드시 끓여 먹습니다.
4. 이미 조리되어 식힌 음식에 다른 음식이 섞이지 않게 합니다.
5. 개인위생을 철저히 해주세요  
- 손과 발은 항상 자주 씻어주세요  
- 설사, 구토 증상이 발생하면 바로 병원으로 데려가서 적절한 치료를 받으며 다른 사람에게 전염되지 않도록 부모님이 보살펴 주시기 바랍니다.



## ★ 잠깐~이것만큼은 조심합시다. ★

과거로 돌아가 추억팔이를 하고 싶은 사람의 심리와, 재미와 즐거움을 찾는 MZ세대(밀레니얼+Z세대, 1980~2004년생)를 겨냥해 어울릴 것 같지 않은 브랜드나 상품을 조합할수록 이목이 집중되는 상품들이 출시되어 편의점이나 대형마트에서 쉽게 접할 수 있게 되었습니다. 위에 나온 제품 외에도 립스틱 초콜릿, 떡볶이 사탕도 있습니다. 그러나 먹을것과 먹지 못할 것을 구분하지 못하는 어린 학생들이 접하는 빈도가 높을수록 실제와 구분하지 못해 큰 사고를 일으킬 수 있습니다. 바둑알, 구두약, 매직, 떡볶이를 먹을 것으로 인식할 수 있습니다. 학부모님들께서는 ‘재미’로만 만들어진 식품을 아이가 먹는 것을 자제해 주시기 바라며, 간혹 먹는 경우가 발생하면 해당 제품에 대한 설명과 함께 실제로 나오는 제품과 혼동하지 않게 지도해주시기 바랍니다.

### 올바른 손씻기





## 4월 학교급식 식단 안내



|  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
| <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲걔</p> <p><b>‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</b></p>                      | <p>◇ 교통초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀, 찰쌀:남원시 친환경쌀(작곡:국내산 유기농, 2020년산)</p> <p>* 콩:국내산 (간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 콩기름:국내산 Non-GMO 콩 사용)</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산 (찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내 한우</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입, 명태:수입산, 다량어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 광어, 참돔, 조피볼락 사용 안 함!</p> |  |   | <p><b>4/1 Thu</b></p> <p>기장밥<br/>부대찌개(5.6.9.10.13.15.)<br/>간실파김가루무침(5.13.)<br/>새우튀김과 타르소스(1.5.6.9.13.)<br/>직접 담근 깍두기(9.13.)<br/>행이오-현미행(로컬푸드)(5.6.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>666.3/22.4/231.2/6.6</b></p>   | <p><b>4/3 Fri</b></p> <p>흑미밥<br/>웅심이 떡 만두국(1.5.6.10.13.)<br/>브로콜리 초고추장 무침(5.6.13.)<br/>수제치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>친환경 배 추스(로컬푸드)(13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>594/27.1/120.7/4</b></p> |
| <p><b>4/5 Mon</b></p> <p>현미밥<br/>근대된장국(5.6.9.13.)<br/>시금치무침(5.6.)<br/>건파래볶음(5.)<br/>돼지불고기(5.6.10.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>새싹 무늬 쿠키(식육일)<br/>(1.2.5.6.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>594.8/28.3/184.4/5.3</b></p> | <p><b>4/6 Tue</b></p> <p>조각공밥(5.)<br/>낙지버섯전골(13.16.)<br/>캔공치무조림(13.)<br/>세발나물무침<br/>비엔나소시지볶음<br/>(1.2.5.6.10.13.15.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>642.2/38.1/365/5.6</b></p>   | <p><b>4/7 Wed</b></p> <p>차수수밥<br/>소고기 조랭이떡 미역국(16.)<br/>열무된장무침(5.6.)<br/>깻잎달걀말이(1.5.)<br/>삼치양념구이(오븐)<br/>(5.6.12.13.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>564.6/27.1/157.4/3.8</b></p>           | <p><b>4/8 Thu</b></p> <p>찰보리밥<br/>동태매운탕(13.17.)<br/>돼지갈비찜(10.13.)<br/>오징어채조림(5.6.13.17.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>친환경 사과추스(로컬푸드)(5.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>572.6/49/89.5/3.5</b></p>                  | <p><b>4/9 Fri</b></p> <p>차조밥<br/>닭곰탕(13.15.)<br/>오이지무침(5.6.13.)<br/>미트볼볶음<br/>(5.6.10.12.13.15.)<br/>오징어부추전(1.6.9.13.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>645.6/29.5/132.7/4.8</b></p>                   |   |
| <p><b>4/12 Mon</b></p> <p>찰보리밥<br/>들깨감자수제비국(5.6.13.)<br/>달걀찜(1.5.6.13.)<br/>애호박새송이버섯볶음(5.13.)<br/>순살 닭갈비(5.6.13.15.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>629.9/41.6/206/4.7</b></p>                        | <p><b>4/13 Tue</b></p> <p>기장밥<br/>참치김치찌개(5.9.13.)<br/>숙주나물무침<br/>수제함박스테이크<br/>(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br/>총각김치(9.13.)<br/>유기농 워터젤리(13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>598.5/31.1/80.7/3.8</b></p>  | <p><b>4/14 Wed</b></p> <p>찰보리밥<br/>오징어콩나물국(5.9.13.17.)<br/>미나리 초무침<br/>돼지간장불고기(5.6.10.13.)<br/>햄&amp;두부샌드(오븐)<br/>(1.5.6.10.13.15.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>594.7/29.4/116/3</b></p> | <p><b>4/15 Thu</b></p> <p>잡곡밥<br/>쇠고기육개장(5.16.)<br/>청경채무침(5.6.13.)<br/>순살조기구이(5.6.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>방울토마토(12.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>560.4/20.7/124.1/2.4</b></p>                               | <p><b>4/16 Fri</b><br/>세월호 7주기</p> <p>귀리밥<br/>복어달걀국(1.13.)<br/>도토리묵무침(5.6.13.)<br/>치즈블럭돈가스(오븐조리)<br/>(1.2.5.6.10.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>저당요구르트(2.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>572.1/26.3/229.2/3.3</b></p>        |   |
| <p><b>4/19 Mon</b></p> <p>잡곡밥<br/>아욱된장국(5.6.13.)<br/>파리고추어묵조림(1.5.6.13.)<br/>참나물초무침(5.6.13.)<br/>훈제 돼지바베큐 볶음<br/>(10.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>580.6/28.6/366.5/5</b></p>                      | <p><b>4/20 Tue</b></p> <p>흑미밥<br/>소고기 샤브샤브국(16.)<br/>취나물된장무침(5.6.)<br/>떡볶이(로컬푸드)<br/>(1.2.5.6.10.13.)<br/>당수육(매실청)<br/>(1.2.5.6.10.12.13.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>609.5/29.6/128.9/3.1</b></p>   | <p><b>4/21 Wed</b></p> <p>찰보리밥<br/>낙지연포탕(9.17.)<br/>순살간장찜닭<br/>(5.6.12.13.15.)<br/>숙간두부나물(5.13.)<br/>감자채볶음(5.6.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>566.8/31.6/138.6/3.9</b></p>                | <p><b>4/22 Thu</b></p> <p>발아현미밥(5.)<br/>대구매운탕(13.)<br/>매실청 오이무침(5.6.13.)<br/>숯불양념 돼지불고기<br/>(5.6.10.12.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>숨 주스(생형)(12.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>586.2/33.3/166.3/4.4</b></p> | <p><b>4/23 Fri</b></p> <p>차수수밥<br/>닭고기미역국(15.)<br/>올을(나라쓰게) 장아찌 무침<br/>순살 갈치구이(5.6.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>파인애플</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>572.1/23.9/72.7/2.6</b></p>   |   |
| <p><b>4/26 Mon</b></p> <p>기장밥<br/>순두부된장국(5.6.13.)<br/>상추치커리겉절이(5.6.)<br/>수제소시지볶음<br/>(1.2.5.6.10.13.15)<br/>순살 닭갈비(5.6.13.15.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>636.5/44.5/201.9/6.1</b></p>            | <p><b>4/27 Tue</b></p> <p>잡곡밥(5.)<br/>바지락수제비국(5.6.13.18.)<br/>감자전(2.5.6.10.)<br/>숙주미나리무침<br/>떡 돼지사태찜(5.6.10.13.)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>588.7/33/102.6/4.8</b></p>   | <p><b>4/28 Wed</b></p> <p>찰보리밥<br/>오징어무국(13.17.)<br/>메추리알새송이조림<br/>(1.5.6.13.)<br/>유채된장무침(5.6.)<br/>허브훈제치킨볶음(5.6.13.15)<br/>배추김치(9.13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>583/45.1/149.2/4.3</b></p>           | <p><b>4/29 Thu</b></p> <p>차조밥<br/>쇠고기미역국(13.16.)<br/>콩나물무침(하얗게)(5.13.)<br/>순살동태살 강정(2.5.6.12.13.)<br/>배추김치(9.13.)<br/>배</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>591.8/19.1/97.5/2.8</b></p>                           | <p><b>4/30 Fri</b></p> <p>김치볶음밥(5.9.10.13.)<br/>어묵국(1.5.6.13.)<br/>떡갈비 조림(1.2.5.6.10.16.)<br/>스크램블드 에그(1.5.6.13.)<br/>열무김치(9.13.)<br/>사과바나나추스(로컬푸드)(13.)</p> <p><b>* 에너지/단백질/칼슘/철</b><br/><b>654.5/31.9/286.6/5.1</b></p> |   |

부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 **당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지**해주시기 바랍니다.

**문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)**

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

☆ 코로나-19 및 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못 할 수도 있습니다.

☆ 코로나-19가 완전히 종식 될 때 까지 식생활관에서 물을 먹을 수 없으므로, 물은 가정에서 준비해주시시오.