



4월

남원고령초 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, 메쓰꺼움, 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, 임신부 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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걍</p> <p>‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</p>	<p>◇ 교통초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀, 참쌀: 남원시 친환경쌀(잡곡: 국내산 유기농, 2020년산) * 콩: 국내산 (간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 콩기름: 국내산 Non-GMO 콩 사용) * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입, 명태: 수입산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 광어, 참돔, 조피볼락 사용 안 함!</p>			
<p>4/5 Mon</p>	<p>4/6 Tue</p>	<p>4/7 Wed</p>	<p>4/8 Thu</p>	<p>4/9 Fri</p>
<p>현미밥 근대된장국(5.6.9.13.) 시금치우침(5.6.) 건파래볶음(5.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 새싹 무늬 쿠키(식육일) (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/28.3/184.4/5.3</p>	<p>조각공밥(5.) 낙지버섯전골(13.16.) 캔공치무조림(13.) 세발나물우침 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/38.1/365/5.6</p>	<p>차수수밥 소고기 조랭이떡 미역국(16.) 열무된장우침(5.6.) 깻잎달걀말이(1.5.) 삼치양념구이(오븐) (5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.6/27.1/157.4/3.8</p>	<p>찰보리밥 동태매운탕(13.17.) 돼지갈비찜(10.13.) 오징어채조림(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 친환경 사과주스(로컬푸드)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/49/89.5/3.5</p>	<p>차조밥 닭곰탕(13.15.) 오이지우침(5.6.13.) 미트볼볶음 (5.6.10.12.13.15.) 오징어부추전(1.6.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/29.5/132.7/4.8</p>
<p>4/12 Mon</p>	<p>4/13 Tue</p>	<p>4/14 Wed</p>	<p>4/15 Thu</p>	<p>4/16 Fri 세월호 7주기</p>
<p>찰보리밥 들깨감자수제비국(5.6.13.) 달걀찜(1.5.6.13.) 애호박새송이버섯볶음(5.13.) 순살 닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/41.8/206/4.7</p>	<p>기장밥 참치김치찌개(5.9.13.) 숙주나물우침 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 총각김치(9.13.) 유기농 워터젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.5/31.1/80.7/3.8</p>	<p>찰보리밥 오징어콩나물국(5.9.13.17.) 미나리 초우침 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 햄&두부샌드(오븐) (1.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.7/29.4/116/3</p>	<p>잡곡밥 쇠고기육개장(5.16.) 청경채우침(5.6.13.) 순살조기구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.4/20.7/124.1/2.4</p>	<p>귀리밥 복어달걀국(1.13.) 도토리묵우침(5.6.13.) 치즈블럭토가스(오븐조리) (1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 지방요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.1/26.3/229.2/3.3</p>
<p>4/19 Mon</p>	<p>4/20 Tue</p>	<p>4/21 Wed</p>	<p>4/22 Thu</p>	<p>4/23 Fri</p>
<p>잡곡밥 아욱된장국(5.6.13.) 파리고추어묵조림(1.5.6.13.) 참나물초우침(5.6.13.) 훈제 돼지바베큐 볶음 (10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.6/28.8/366.5/5</p>	<p>흑미밥 소고기 샤브샤브국(16.) 취나물된장우침(5.6.) 떡볶이(로컬푸드) (1.2.5.6.10.13.) 당수육(매실청) (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.5/29.8/128.9/3.1</p>	<p>찰보리밥 낙지연포탕(9.17.) 순살간장찜닭 (5.6.12.13.15.) 숙갓두부나물(5.13.) 감자채볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.8/31.6/138.6/3.9</p>	<p>발아현미밥(5.) 대구매운탕(13.) 매실청 오이우침(5.6.13.) 숯불양념 돼지불고기 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 숨 주스(생형)(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.2/33.3/166.3/4.4</p>	<p>차수수밥 닭고기미역국(15.) 올외(나라스케) 장아찌 우침 순살 갈치구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.1/23.9/72.7/2.6</p>
<p>4/26 Mon</p>	<p>4/27 Tue</p>	<p>4/28 Wed</p>	<p>4/29 Thu</p>	<p>4/30 Fri</p>
<p>기장밥 순두부된장국(5.6.13.) 상추치커리겉절이(5.6.) 수제소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15) 순살 닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.5/44.5/201.9/6.1</p>	<p>잡곡밥(5.) 바지락수제비국(5.6.13.18.) 감자전(2.5.6.10.) 숙주미나리우침 떡 돼지시태찜(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.7/33/102.6/4.8</p>	<p>찰보리밥 오징어우국(13.17.) 메추리알새송이조림 (1.5.6.13.) 유채된장우침(5.6.) 허브훈제치킨볶음(5.6.13.15) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583/45.1/149.2/4.3</p>	<p>차조밥 쇠고기미역국(13.16.) 콩나물우침(하얗게)(5.13.) 순살등대살 강정(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.8/19.1/97.5/2.8</p>	<p>김치볶음밥(5.9.10.13.) 어묵국(1.5.6.13.) 떡갈비 조림(1.2.5.6.10.16.) 스크램블드 에그(1.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 사과바나나주스(로컬푸드)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.5/31.9/286.6/5.1</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 들여오는 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.