	더불어 행복한 교육공동체 - 하이미장!	제 2021-88호
	7월 영양소식	발행처 군산미장초등학교 담당자 영양교사 심은솔

병원성대장균 식중독이란?

사람의 소장세포에 침입하거나 독소를 생성하여 식중독 증상을 나타내는 대장균의 일종입니다.

병원성대장균 식중독은 이럴 때 발생합니다

오염된 채소를 제대로 세척하지 않고 생으로 섭취하거나 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않았을 때 등

증상 발생시 대처요령은?

학교·기업체 등 집단급식소의 경우

의심증상자가 발생하면 증상자를 신속하게
별도 공간에 분리하고 보건소에 즉시 신고해야 합니다

조리자가 증상을 보일 경우

설사 등 증세가 사라진 후 최소 3일 까지는
조리에서 제외하고, 운영자는 원인·역학조사반 지시에
따라 인체 가검물, 보존 식품 채취 등에 협조해야 합니다

이렇게 예방해요!

육류 섭취 시

- 도마나 칼 등을 구분 사용하기
- 조리할 때는 육류를 충분히 가열하기
- 다짐육은 속까지 완전히 익히기

채소류 섭취 시

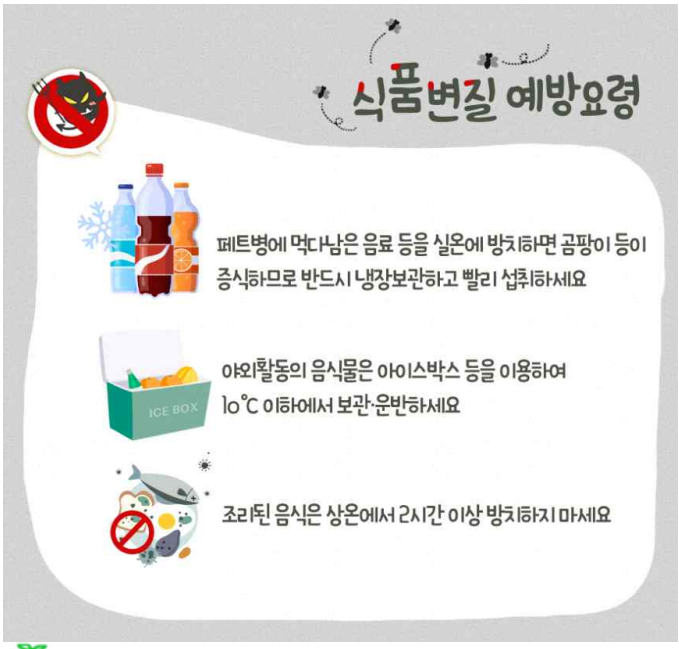
- 세척 후 바로 섭취하거나 냉장 보관하기

식중독 예방 수칙 지키기

- 손씻기
- 끓여먹기
- 세척, 소독하기
- 익혀먹기
- 칼, 도마 구분 사용하기
- 보관온도 지키기

식품변질에 주의하세요.

기온이 높아지는 계절엔 식품변질 가능성이 높아져 취급,보관,관리에 각별한 주의가 필요합니다.
이떻게 식품변질을 예방할 수 있을지 알아볼까요?



퍼프리젠스 식중독이란?

공기가 없는 조건에서 잘 자라며 열에 강한 아포를 갖고있어 충분히 끓인 음식이라도 다시 증식할 수 있어요.
음식을 끓이고 실온에 방치할 경우 서서히 식게되면서 가열과정에서 살아남은 퍼프리젠스 아포가 깨어나 식중독 원인이 될 수 있습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]

7월 학교급식 식단 안내

◇ 식생활관 급식용 수저, 젓가락 사용 안내
6. 14. (월)부터 식생활관에서 급식용 수저, 젓가락을 배부합니다. 그러나 코로나19 감염병 지속으로 위생을 위해 개인 수저, 젓가락을 소지하고자 하면 기존대로 개인 수저, 젓가락을 이용하는 것을 권장합니다.

			7/1 Thu	7/2 Fri
			친환경차조밥 참치김치찌개 (5.6.9.13.18.) 올방개묵무침(자율) (5.6.18.) 오삼불고기 (5.6.10.13.17.18.) 계란말이 (1.5.) 백김치 (9.13.) 수제망고요거트 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.7/34/121.5/2.9	친환경찰기장밥 닭개장 (1.5.6.8.13.15.18.) 감자어묵조림 (1.5.6.13.16.18.) 치즈돈까스&사과소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박화채 (2.5.11.13.) 모듬야채피클(자율)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/25.8/173.2/2.3
7/5 Mon	7/6 Tue	7/7 Wed 수다날	7/8 Thu	7/9 Fri
콩나물냉국 (5.8.9.13.18.) 콘샐러드 (1.5.13.) 떡잡채 (5.6.10.13.) 눈꽃치즈닭갈비덮밥 (2.5.6.10.13.15.) 배추김치 (9.) 친환경방울토마토 (12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.5/23.6/120/2.2	친환경현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13.16.18.) 찹쌀콩멸치조림(자율) (5.6.13.18.) 청파래까스*타르타르s (1.5.6.12.13.17.18.) 깍두기*(9.13.) 과일샐러드 (1.2.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.4/31.9/115.6/3.4	추가밥 (5.6.) 열무국수 (5.6.9.13.16.) 통삼겹살오븐구이 (5.6.10.13.18.) 백김치 (9.13.) 수박 참치마요삼각김밥 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 파인애플무쌈 (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.7/35.1/110.1/7.2	친환경차조밥 우무묵콩국 (5.12.) 상추쌈&쌈장 (4.5.6.13.18.) 파채오리불고기 (5.6.) 김치전 (1.6.9.13.17.) 배추김치 (9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.4/29/105.7/4.7	추가밥 (5.6.) 잔치국수 (1.5.6.8.9.13.18.) 오징어초무침 (5.6.13.17.) 건파래자반(자율) (5.6.13.) 회오리감자 (5.6.) 배추겉절이 (9.) 새알단호박팥죽 (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/21/99.6/2.5
7/12 Mon	7/13 Tue	7/14 Wed	7/15 Thu	7/16 Fri
친환경흑미밥 우렁된장찌개 (5.6.13.18.) 온두부 (5.) 김치볶음 (5.9.13.) 의성마늘햄슬라이스 (1.2.5.6.10.15.16.) 친환경멜론 도시락김(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.9/29.1/211.3/4.3	친환경현미밥 계란파국 (1.13.) 편육과 쌈장 (5.6.10.13.18.) 양배추쌈 (1.5.6.13.) 무말랭이무침(자율) (5.6.13.18.) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16.18.) 배추겉절이 (9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.9/30.2/96.1/2.5	자장면 (2.5.6.10.13.15.16.) 추가밥 (5.6.) 해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.15.17.18.) 반달단무지 맛동산탕수육 (1.4.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치 (9.) 얼려먹는요구르트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/26.8/239.1/9.6	친환경차조밥 한우미역국 (5.6.13.16.18.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 오이고추된장무침(자율)(5.6.13.18.) 오징어스틱(오징어:수입) (1.5.6.12.13.17.18.) 깍두기*(9.13.) 미숫가루라떼 (5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/30.7/85/3.5	친환경찰기장밥 물만둣국 (1.5.6.10.13.16.18.) 부추무침자율 (5.6.13.18.) 닭다리살훈제&머스타드 (1.5.6.10.13.15.) 고구마맛탕 (5.13.) 배추김치 (9.) 블루베리 (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.2/34.1/61.2/3.7
7/19 Mon				
하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 아욱국 (5.6.9.13.) 꼬들단무지무침(자율) (5.6.13.) 순살후라이드치킨 (2.5.6.13.15.) 배추김치 (9.) 방울카프레제샐러드 (2.3.5.6.12.13.) 여름방학케익 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.7/27.5/181.9/3	◇ 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 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://mijang.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관
◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!
* 쌀: 군산시 친환경쌀 * 흑미,현미,차조,기장: 국산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 콩국물: 국산
* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 배추겉절이: 배추(국산), 고춧가루(국산)
* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 축산물가공품: 국내산
* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락: 국내산 * 갈치: 세네갈산
* 낙지,주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산) * 다랑어: 원양산
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다.
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
◇ 7/15(목) 오징어스틱의 오징어 원산지는 수입산입니다.