

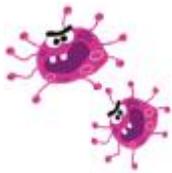


# 7월 영양소식지



## <여름철 식중독! 집중탐구>

### □ 식중독이란?



식품 섭취에 연관된 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의해 발생했거나, 발생한 것으로 판단되는 **감염성 또는 독소형** 질환(식품위생법 제2조 제14항)을 말합니다. 세균의 침투경로가 음식이면 식중독, 물이면 수인성 전염병으로 부릅니다.



### □ 여름철에는 왜 식중독에 잘 걸릴까요? 그리고 증상은 무엇일까요?

식중독 균이 잘 자라기 쉬운 계절은 바로 **여름철**입니다. 그 이유는 식중독균들은 고온다습한 환경을 좋아하기 때문에 습기가 많고 더운 시기에 발생하기 쉽기 때문입니다. 식중독 증상으로는 구토, 설사 등의 **소화기 증상**과 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등의 **전신 증상**이 있습니다.

### □ 식중독은 어떻게 예방할까요? - 4대 원칙!

#### 청결

손 씻기, 뜨거운 물과 세정제로 주방도구 주기적으로 세척하기  
과일과 채소는 흐르는 물에 씻기, 조리 장소와 음식을 해충으로부터 보호

#### 분리보관

육류·가금류·해산물 등은 다른 식품과 분리 보관  
익힌 음식과 익히지 않은 음식은 다른 용기에 보관

#### 가열

음식은 가열한 후 먹기, 조리했던 음식은 완전히 재가열 후 먹기  
육류·가금류·해산물 조리 시 완전히 익히기, 온도계 사용하기

#### 냉장보관

먹고 남은 음식은 즉시 냉장고에 보관하기  
조리한 음식을 상온에서 2시간 이상 방치하지 않기

\* 4대 원칙은 일반적인 식중독 예방을 위한 지침이며, 식중독 균에 따라 예방법이 달라질 수 있습니다.



### □ 우리 학교 급식은 이렇게 식중독을 예방하고 있습니다.

- 안전하고 신선한 식재료만을 사용합니다.
- 칼, 도마, 앞치마, 고무장갑을 **용도별로 구분 사용**하여 작업 중 교차오염을 방지하고자 노력하고 있습니다.
- 중심 온도계를 활용하여 **중심 온도가 75°C 이상(어패류 85°C 이상)**이 되도록 가열 조리를 철저히 하고 있습니다.



조리음식 중심부까지 75℃ 1분이상 완전히 익히기

[자료 출처 : 식품의약품안전처 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산한우(암소)
- \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산
- \* 참조기, 갈치:국산
- \* 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 국내산
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

## < 7월 식단표 >

7/1 <span style="color: red;">Mon</span>	7/2 <span style="color: orange;">Tue</span>	7/3 <span style="color: yellow;">Wed</span>	7/4 <span style="color: green;">Thu</span>	7/5 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경잡곡밥* 5. 생일축하미역국* 5.6.13.16.18. 오리주물럭* 5.6.13.18. 콩나물대파채무침* 5.6.13.18. 상추쌈&쌈장&아삭오이 고추* 1.5.6.9.10.13.18. 배추김치* 9.13. 생일축하초코케이크* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 758.3/30.2/172.3/5.6	카레라이스&마늘칩* 2.5.6.10.13.16. 표고부추달걀국* 1.5.6.13.18. 왕새우튀김&타르타르* 1.5.6.9.12.13. 도라지오이무침* 5.6.13. 배추김치* 9.13. 빙그레딸기우유* 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 900.5/23.5/235.7/5.2	친환경찰기장밥* 순대국&다대기* 5.6.10.13.16.18. 어묵채야채볶음* 부추양파초무침* 5.6.13.18.1.5.6.13.16.18. 석박지* 9.13.18. 응원리얼소시지바* 1.2.5.6.10.12.13.15. * 에너지/단백질/칼슘/철분 858.3/29.2/139.6/5.8	친환경칼슘참쌀밥* 우동장국* 1.5.6.9.13.16.18. 수제돈까스&돈까스소스* 1.2.5.6.10.12.13. 샐러드파스타* 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치* 9.13. 스틱마늘빵* 2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 940.7/38.7/242.2/5.1	친환경통밀쌀밥* 6. 돈육김치찌개* 5.6.9.10.13.18. 삼색묵김가루무침* 1.3.5.6.13.18. 돈육고추장불고기* 2.5.6.10.13.18. 아삭오이고추&오이스틱 &쌈장* 1.5.6.9.10.13.18. 깍두기* 9.13. 전남친토스트* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 922.4/39.3/195/6.9
7/8 <span style="color: red;">Mon</span>	7/9 <span style="color: orange;">Tue</span>	7/10 <span style="color: yellow;">Wed</span>	7/11 <span style="color: green;">Thu</span>	7/12 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경잡곡밥* 5. 육개장* 1.5.6.13.16.18. 바베큐바떡조림* 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 삼색계란찜* 1.2. 배추김치* 9.13. 씨없는 청포도* * 에너지/단백질/칼슘/철분 705.6/29.3/191.7/6	친환경현미참쌀밥* 근대된장국* 5.6.9.13.18. 돈육고추장구이* 5.6.10.13.18. 상추부추겉절이* 13. 당면잡채* 1.5.6.8.10.13.16.18. 배추김치* 9.13. 망고스틱* 1.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 799.7/31.4/143.8/5.9	날치알김치볶음밥* 2.5.6.9.10.13. 시원한메밀소바* 3.5.6.13. 수제야채튀김&초간장* 1.2.5.6.13.18. 배추김치* 9.13. 쥬시쿨(청포도맛)* 2. 락교&초생강* 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1187.1/33.4/184.6/7.2	짜장밥* 2.5.6.10.18. 얼큰콩나물국* 5.9.13. 매콤사천탕수육* 1.2.5.6.10.11.12.13.18. 유자맛살냉채*1.5.6.13.18. 배추김치* 9.13. 미니바닐라빵* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1213.5/40.1/195.4/6.9	작은밥(자율)* 녹두한방삼계탕* 13.15. 메밀김치전병* 2.3.5.6.16.18. 무말랭이고춧잎무침* 5.6.13.18. 아삭오이고추된장무침* 1.5.6.9.10.13.18. 석박지* 9.13.18. 달콤시원수박* * 에너지/단백질/칼슘/철분 882.2/53.8/596.5/76.8
7/15 <span style="color: red;">Mon</span>	7/16 <span style="color: orange;">Tue</span>	7/17 <span style="color: yellow;">Wed</span>	7/18 <span style="color: green;">Thu</span>	7/19 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경잡곡밥* 5. 아욱된장국* 5.6.9.13.18. 돼지고기수육* 1.5.6.9.10.13.18. 메밀비빔국수* 3.5.6.13.16.18. 상추겉잎쌈&쌈장&아삭 오이고추*1.5.6.9.10.13.18. 보쌈김치* 9.13.18. 얼음동동미숫가루* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 882.9/40.7/197/6.7	친환경현미참쌀밥* 모듬햄부대찌개*1.2.5.6.8. 9.10.12.13.15.16.18. 청파래오징어까스&칠리 소스* 1.2.5.6.12.13.17.18. 시금치프리타타* 1.2.6.10.12.15. 배추김치* 9.13. 상콤달콤자두* * 에너지/단백질/칼슘/철분 758.6/32/194.8/8.8	제육비빔밥&약고추장* 5.6.10.13.16.18. 무채들깨국* 13. 안심바사삭꼬치& 양념치킨소스* 1.5.6.9.12.13.16.18. 오이부추무침* 5.6.13. 배추김치* 9.13. 달콤시원수박* * 에너지/단백질/칼슘/철분 702.4/38.9/197.4/5.5		♥♥♥♥♥♥♥♥ 즐겁게 여름방학을 보내고, 건강한 모습으로 다시 만나요 ♥♥♥♥♥♥♥♥

◇ 알레르기 정보

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류  
 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)

◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 당일 급식사진은 학교홈페이지에 게시되어있습니다.

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 : <http://muju.hs.kr> -> 알림마당 -> 식생활관