

## 〈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?

식중독균이 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℃ 이상(어패류 85℃ 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 	7/2 	7/3 	7/4 	7/5 
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 	7/9 	7/10 	7/11 	7/12 
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. 당면찜* 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 	7/16 	7/17 	7/18 	7/19 
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. 안심바사삭고치& 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