



## 식중독을 조심해요



### ♣ 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

### ♣ 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

### ♣ 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등
		달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
독소형	포도상구균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
		입, 코, 손 등의 굵은 상처
		적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요

## 올바른 식품보관법

식중독을 예방에서 중요한 점은 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유, 육류, 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두, 아이스크림, 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 합니다.

## 기후위기와 먹거리

기후위기로 매년 강수량이 많아지는 장마와 더 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

### 기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리



사과

사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기온의 상승과 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!



감자

감자는 서늘하고 축축한 땅에서 잘 자랍니다. 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 가능성이 있다고 합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!



초콜릿

초콜릿을 만드는 카카오나무는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 무덥고 건조해지며, 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!



꿀

벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 기생충, 먹이부족, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라/ 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터



# 7월 명화학교 상차림 안내

## ◆ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

\*밥,죽,누룽지: 국내산 \*두부류, 콩류(콩비지, 콩국수): 국내산 \*배추김치(배추,고춧가루): 국내산  
 \*돼지, 닭, 오리, 소: 국내산/\*식육가공품: 국내산 \*수산물 가공품: 국내산 \*다량어:원양산 \*갈치: 국내산  
 \*고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락, 참조기, 낙지, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세: 국산  
 \*명태(황태, 북어 등 건조품 제외): 러시아산, 명태고니: 러시아산, \*코다리: 러시아산  
 \*양고기, 염소고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

◆ 영양량,원산지,알레르기 정보: <https://school.jbedu.kr/myoungхва> →학교소식→급식안내→식생활관 정보

★학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 잔반없는날	7/4	7/5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>어묵무국(1.5.6.7.13.18.0.13.15.16)</li> <li>맛살달걀찜(1.2.5.6.8.1)</li> <li>곤드레절임장아찌(배식)</li> <li>새우까스/치폴레소스(1.2.5.6.9.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 741.4/25.4/313.9/4.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차수수밥</li> <li>사골조랭이떡국(1.13.16)</li> <li>숙갓두부무침(5)</li> <li>순살닭강정(4.5.6.12.13.15.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>망고슬러쉬(2)</li> <li>피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 790.9/31.6/307.7/3.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>굴소스새우볶음밥(1.5.6.9.13.18)</li> <li>유부팽이미소된장국(5.6)</li> <li>오이부추무침(13)</li> <li>비엔나로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>오색현미육원전(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지B단백질/칼슘/철분 758.7/31.7/289.4/5.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>순살아귀탕(5)</li> <li>간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18)</li> <li>아몬드호두열치볶음(4.5.6.13.14)</li> <li>골드키위</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 725.9/36.4/307.1/4.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>쇠고기미역국(16)</li> <li>더블치즈함박&amp;로제소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13)</li> <li>참치김치볶음(5.9)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 754.7/26.7/305.1/3.7</li> </ul>
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 잔반없는날	7/11 Thu	7/12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경홍미밥</li> <li>두부동태찌개(5.6.13)</li> <li>청경채돈육간장불고기(5.6.10.13)</li> <li>브로콜리&amp;초장(명화)(5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>애플망고주스(13)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 747.6/37.8/363.8/4.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경홍국쌀밥</li> <li>돈육두부김치찌개(5.9.10)</li> <li>골뱅이채소무침(5.6.13)</li> <li>얼갈이나물무침(5.6)</li> <li>레몬크림간소새우(1.5.6.9.12.13)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 732.1/29.5/524.8/4.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜장덮밥(1.5.6.10.13.16)</li> <li>팽이버섯달걀국(1.9)</li> <li>하트단무지</li> <li>용가리치킨*머스타드(1.2.5.6.13.15)</li> <li>열무김치(9)</li> <li>아이스슈(1.2.5.6)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 701.3/27.1/336.7/3.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>오징어무국(5.17)</li> <li>도토리묵상추숙갓무침(5.6.13)</li> <li>희오리감자(5.6)</li> <li>무항생제족발(10)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 730.3/32.9/304.1/3.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>마파두부(5.6.10.12.13.18)</li> <li>친환경찰기장밥</li> <li>열무된장국(5.6)</li> <li>안동식찜닭(5.6.13.15)</li> <li>모듬채소스틱&amp;쌈장(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 716.3/35.4/307.2/5.0</li> </ul>
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 잔반없는날	7/18 Thu	7/19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황쌀밥</li> <li>한방전복달다리죽(15.18)</li> <li>콩나물무침(하얏게)(5)</li> <li>주꾸미돈육불고기(5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>고창수박편치(13)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 786.4/46.4/300.0/4.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경녹차카테킨쌀밥</li> <li>북어달걀두부국(1.5.6)</li> <li>우영쇠고기야채볶음(5.6.13.16)</li> <li>올외장아찌무침</li> <li>가자미카레구이(2.5.6.13.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 697.7/33.4/301.7/3.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>한우채소볶음밥(5.6.13.16)</li> <li>양송이크림스프(2.5.6.16)</li> <li>민물새우시래기찜(5.6.9)</li> <li>돈까스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>모듬야채피클</li> <li>배추김치(9)</li> <li>레드피치아이스크림(2.11)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 763.0/22.7/296.1/3.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경글로렐라밥</li> <li>김치콩나물두부국(5.9)</li> <li>마늘보쌈(2.5.6.10.13)</li> <li>쫄면채소무침(5.6.13)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>멜론</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 733.9/33.3/305.7/4.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경녹미밥</li> <li>건새우근대된장국(5.6.9)</li> <li>열무된장무침(5.6)</li> <li>한우탕평채0(5.6.13.16)</li> <li>닭다리살스테이크(5.6.13.15)</li> <li>배추겉절이(5.6.9.13)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 670.3/30.8/323.7/4.4</li> </ul>
7/22 Mon	7/23 Tue			
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>쇠고기무국(5.16)</li> <li>돈육어묵잡채(1.5.6.10.13)</li> <li>후르츠탕수육&amp;간장소스(1.5.6.10.11.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>미숫가루라떼(5)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 768.1/27.0/311.8/8.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차수수밥</li> <li>부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)</li> <li>순살닭갈비간장조림(5.6.13.15)</li> <li>가지나물(5.6)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>수박</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 729.4/34.0/292.2/3.5</li> </ul>			

◆ 식단에 알레르기 유발식품을 표시(학교홈페이지확인)하였습니다. 그 외에 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 주의를 부탁드립니다.

◆ 식단에 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

2024. 6. 25.

군산명화학교장