

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.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 굽은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요

올바른 식품보관법

식중독을 예방에서 중요한 점은 식품을 올바르게 보관하는 것입니다.

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 / 롤리코스터

◆ 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/myounghwa> →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"> 친환경찰보리밥 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 맛살달걀찜(1.2.5.6.8.10.13.15.16) 곤드레절임장아찌(배식) 새우까스/치폴레소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 741.4/25.4/313.9/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 사골조랭이떡국(1.13.16) 숙갓두부무침(5) 순살닭강정(4.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 망고슬러쉬(2) 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철분 790.9/31.6/307.7/3.4 	<ul style="list-style-type: none"> 굴소스새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 유부팽이미소된장국(5.6) 오이부추무침(13) 비엔나로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16) 오색한미육원전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 758.7/31.7/289.4/5.1 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 순살아귀탕(5) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 아몬드호두열치볶음(4.5.6.13.14) 골드키위 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 725.9/36.4/307.1/4.4 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 더블치즈함박&로제소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13) 참치김치볶음(5.9) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 754.7/26.7/305.1/3.7
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 잔반없는날	7/11 Thu	7/12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경홍미밥 두부동태찌개(5.6.13) 청경채돈육간장불고기(5.6.10.13) 브로콜리&초장(영화)(5.6.13) 배추김치(9) 애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철분 747.6/37.8/363.8/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경홍국쌀밥 돈육두부김치찌개(5.9.10) 골뱅이채소무침(5.6.13) 얼갈이나물무침(5.6) 레몬크림간소새우(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 732.1/29.5/524.8/4.3 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장덮밥(1.5.6.10.13.16) 팽이버섯달걀국(1.9) 하트단무지 용가리치킨*머스타드(1.2.5.6.13.15) 열무김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철분 701.3/27.1/336.7/3.4 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 오징어무국(5.17) 도토리묵상추숙갓무침(5.6.13) 희오리감자(5.6) 무항생제족발(10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 730.3/32.9/304.1/3.3 	<ul style="list-style-type: none"> 마파두부(5.6.10.12.13.18) 친환경찰기장밥 열무된장국(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15) 모듬채소소스&쌈장(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 716.3/35.4/307.2/5.0
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 잔반없는날	7/18 Thu	7/19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경강황쌀밥 한방전복닭다리죽(15.18) 콩나물무침(하얏게)(5) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 고창수박편지(13) *에너지/단백질/칼슘/철분 786.4/46.4/300.0/4.8 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경녹차카테킨쌀밥 북어달걀두부국(1.5.6) 우영쇠고기야채볶음(5.6.13.16) 올외장아찌무침 가자미카레구이(2.5.6.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 697.7/33.4/301.7/3.6 	<ul style="list-style-type: none"> 한우채소볶음밥(5.6.13.16) 양송이크림스프(2.5.6.16) 민물새우시래기찜(5.6.9) 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 모듬야채피클 배추김치(9) 레드피치아이스크림(2.11) *에너지/단백질/칼슘/철분 763.0/22.7/296.1/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경클로렐라밥 김치콩나물두부국(5.9) 마늘보쌈(2.5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 총각김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철분 733.9/33.3/305.7/4.0 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경녹미밥 건새우근대된장국(5.6.9) 열무된장무침(5.6) 한우탕평채(5.6.13.16) 닭다리샐스테이크(5.6.13.15) 배추겉절이(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철분 670.3/30.8/323.7/4.4
7/22 Mon	7/23 Tue	<div> <div>식중독예방 3대 요령</div> <div>KFDA 식품의약품안전청</div> <div>  <div>손씻기</div> <div>손은 비누로 깨끗이 씻자</div> </div> <div>  <div>익혀먹기</div> <div>음식물은 익혀먹자</div> </div> <div>  <div>끓여먹기</div> <div>물은 끓여 마시자</div> </div> </div>		
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 쇠고기무국(5.16) 돈육어묵잡채(1.5.6.10.13) 후르츠탕수육&간장소스(1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 미숫가루라떼(5) *에너지/단백질/칼슘/철분 768.1/27.0/311.8/8.9 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 순살닭갈비간장조림(5.6.13.15) 가지나물(5.6) 깍두기(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철분 729.4/34.0/292.2/3.5 			

◆ 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 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

2024. 6. 25.

군산명화학교장