



원 훈  
건강하게  
즐 겁 게  
당당하게

## 여름방학 방과 후 방학 교육급식 일림장

놀이 속에서 행복을 꿈꾸는 유치원  
교무실 632-3403 / 식생활관 636-3406

### 여름철 식중독 예방하기

#### ◎ 최근 발생하는 식중독의 특징

1. 발생건 수에 비해 발병환자 수가 많아지고 있음
  - 학교, 유치원 등 집단생활 시간이 많아짐
2. 노로바이러스 식중독 사고 발생 비중 증가
  - 단체급식뿐만 아니라 식수, 개인 위생관리도 원인이 됨
3. 계절 체계의 변화로 1년 내내 식중독 발생 비중 증가
  - 급변하는 기상변화체계, 인체의 면역체계 적응변화
  - 특정 계절에만 식중독이 발생하지 않음

#### ◎ 여름철에 가장 많이 발생하는 식중독

1. 병원성 대장균(잠복기 : 10시간~수일)
  - 원인 : 제대로 익히지 않은 음식(특히 햄버거 패티)

차가운 음식

- 증세 : 복통, 설사, 발열, 구토
  - 예방법 : 음식을 제대로 익혀서 먹기
2. 비브리오 식중독(잠복기 : 8~20시간/평균 12시간)
    - 원인 : 생선회, 제대로 세척·소독되지 않은 조리도구
    - 증세 : 복통, 메쓰꺼움, 발열, 구토, 설사
    - 예방법 : 날 음식 섭취 금지, 조리도구 세척소독

1. 콜레라(잠복기 : 6시간~5일 이내)
  - 원인 : 오염된 식수 및 음식물
  - 증세 : 쌀뜨물 같은 설사, 탈수증세(발열증세 없음)

제 시간에 치료하지 못한 경우 사망함

- 예방법 : 끓인 물, 음식 섭취, 개인위생 철저
2. 리스테리아(잠복기 : 9시간~6주)
    - 원인 : 지나친 냉장음식, 살균처리 안된 유제품 섭취
    - 증세 : 감기와 유사한 증상, 임산부 감염시 유산 위험
    - 예방법 : 냉장온도 관리(5도 이하) 철저

살균이 안 된 우유 및 유제품 섭취 자제

#### ◎ 여름철 식중독 예방법

1. 음식은 날것이나 차가운 음식은 가급적 피해주세요.
2. 햄버거, 샌드위치 같이 뜨거움+차가운 음식이 섞인 식품은 만들어 낸지 1시간 이내에 먹습니다.
3. 물은 반드시 끓여 먹습니다.
4. 이미 조리되어 식힌 음식에 다른 음식이 섞이지 않게 합니다.
5. 개인위생을 철저히 해 주세요
  - 손과 발은 항상 자주 씻어주세요
  - 설사, 구토 증상이 발생하면 바로 병원으로 데려가서 적절한 치료를 받으며 다른 사람에게 전염되지 않도록 부모님이 보살펴 주시기 바랍니다.

### 일사병과 열사병



#### 일사병 증상

- 차갑고 끈끈하며 창백한 피부
- 현기증, 실신, 구토, 두통 동반
- 빠르고 얇은 호흡, 빠르고 약한 맥박

#### 열사병 증상

- 피부가 아주 뜨겁고 건조하며 붉은 색을 띕니다.
- 호흡은 처음엔 깊게 쉬다가 점점 얇아집니다.
- 동공이 확장되고 의식저하가 오며,
- 심하면 혼수상태에 빠질 수도 있습니다.
- 경련이 발생할 수 있습니다.



#### ◎ 예방법

1. 밖에 너무 오래 있지 마세요.
2. 덥거나 어지러우면 건물 안, 나무 그늘에서 휴식을 취합니다.
3. 수분 및 전해질 섭취를 생활화 합니다.
4. 증세가 심하면 바로 병원으로 갑니다.

가정에서 부모님과 자녀와 함께 읽어보세요.



## 방과 후 방학 급식 안내



### ◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시안내!!

- \* 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2022년산)
- \* 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산, 유부 : 수입산 콩
- \* 김치류 : 전재료 국내산(남원관내 로컬푸드)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \* 쇠고기 : 국내산 한우(암소)
- \* 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산) \* 달걀 : 국내산 등급란
- \* 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산
- \* 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 : 수입산

- ◇ 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

**‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.**

7/24 Mon	25 Tue	26 Wed	27 Thu	28 Fri
친환경 잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(13.16.) 생선가스/타르소스(1.2.5.6.13.) 두부양념조림(2.5.6.10.12.13.) 간실파김가루무침(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.4/25.6/123.8/2.6	친환경 찹쌀밥 닭곰탕(13.15.) 콩나물무침(하양계)(5.13.) 잔멸치간과볶음(5.13.14.19.) 삼치살연장구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.1/28.3/168.2/2.9	친환경 흑미밥 부대찌개와 면사리(5.6.9.10.13.15.) 순살 간장찜닭(5.6.15.) 가지나물(5.6.) 직접담근백김치(9.13.) 구이김(13.)바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 493.4/20/121.4/2.9	귀리밥 근대된장국(5.6.9.13.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 사금치무침(5.6.) 감자채볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.2/26.6/140.6/4.8	오므라이스(5.9.13.) 맑은 콩나물국(5.13.) 닭봉 옛장조림(5.6.12.13.15.) 고춧잎 무침 배추김치(9.13.) 구슬 아이스크림(1.2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.2/16.7/112.2/2.2
31 Mon	8/1 Tue	2 Wed	3 Thu	4 Fri
친환경 차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.) 미트볼떡볶음(1.2.5.6.10.13.) 달걀 프리타타(1.2.5.6.10.12.15.) 숙음열무무침 직접담근백김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.5/21.9/70.5/3.4	친환경 발아현미밥 아욱된장국(5.6.13.) 어묵맛살볶음(1.5.6.13.) 오향장육과 무쌈(10.) 상추사과겨자무침(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.5/24.2/231.3/4.2	친환경 율무밥 용심이 미역국(13.) 깻잎순볶음 순살 닭갈비(5.6.13.15.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.9/28.1/237/5.9	친환경 찹쌀밥 소고기무국(5.13.16.) 달걀찜(1.5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 견과 떡갈비 구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.8/32.1/199.7/4.9	짜장밥(유치원) (2.5.6.10.13.) 유부된장국(5.6.13.) 단무지무침 레몬소스탕수육(5.10.13.) 배추김치(9.13.) 자두 주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 406.8/27.4/230.5/4.5
7 Mon	8 Tue	9 Wed	10 Thu	11 Fri
친환경 기장밥 용심이 떡만두국(1.5.6.10.13.) 숙음열무무침 돼지불고기(5.6.10.13.) 까르보나라미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.5/26.9/116.7/2.4	친환경 귀리밥 쇠고기육개장(5.16.) 비엔나푸리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 생선가스/카레소스(1.2.5.6.13.16.) 오이지무침(5.6.13.) 건파래견과볶음(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 499/21.3/136.2/5	친환경 흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 감자채볶음(5.6.) 순살데리야끼치킨(5.6.13.15.) 두부양념조림(2.5.6.10.12.13.) 직접담근백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.6/24.3/57.3/2.5	친환경 기장밥 한방 소갈비탕(13.16.) 깻잎순볶음 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.) 삼치연장구이(오븐)(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.2/29.3/145.9/3.4	돈가스 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 콩나물오징어국(5.17.) 어묵조림(1.5.6.13.) 단무지무침 배추김치(9.13.) 구슬 아이스크림(1.2.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 494.6/14.2/65.2/1.6
14 Mon	15 Tue	16 Wed	17 Thu	18 Fri
친환경 보리밥 순두부 맑은 버섯국(5.9.10.13.) 달걀찜(1.5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 한우불고기(5.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.3/28/182/4.3	 광복절	친환경 잡곡밥(5.) 닭개장(유치원)(13.15.) 매추리알새송이조림(1.5.6.13.) 숙음열무무침 직접만든 완자전(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 사과주스(생형)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.9/27.6/154.3/3.9	잡쌀밥과 구이김 유부잔치국수(5.6.13.) 애호박느타리버섯볶음(5.13.) 순살 닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 포도(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.5/20.9/113.1/2.8	친환경 귀리밥 호박잎된장국(5.6.13.) 숙주나물무침 미트볼떡볶음(5.6.10.12.13.15.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.4/23.2/79/3.3
21 Mon	22 Tue	23 Wed	24 Thu	25 Fri
친환경 율무밥 부대찌개(5.6.9.10.13.15.) 참나물무침(13.) 순살데리야끼치킨(5.6.13.15.) 달걀 프리타타(1.2.5.6.10.12.15.) 직접담근백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/35.7/176.8/5.2	친환경 차조밥 감자햄볶음(2.5.6.10.) 들깨떡국(13.) 콩나물무침(하양계)(5.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.2/25.1/96.1/2.6	친환경 기장밥 소고기무국(5.13.16.) 마카로니 콘샐러드(1.5.6.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.) 순살 찜닭(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 480/19.3/165.6/3.4	친환경 찹쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.) 오향장육과 무쌈(10.) 가지나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 오이스틱과 파프리카 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/25.9/127.1/4.1	짜장밥(5.6.10.13.) 김치콩나물국(5.9.13.) 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.) 오이지추무침(5.6.) 만두탕수(1.2.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과당근요구르트(유기농)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.2/26.4/249/4.7