

### 여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 ‘식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환’을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 확률이 높아집니다.

식중독의 주요 증상으로는 발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진 등이 있습니다.

| 원인균     | 잠복기/원인/증상  | 예방법  |
|---------|--|--|
| 병원성 대장균 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• (증상) 설사, 복통 등</li> <li>• (잠복기) 24~240시간</li> <li>• (원인) 생채소, 생고기 등 완전히 조리되지 않은 식품, 오염된 식수</li> <li>• 30~35°C 기온에서 2시간 이내 백만마리까지 증식 가능</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식물은 완전히 익혀먹기</li> <li>• 고기는 중심온도가 75°C 1분 이상 가열하기</li> <li>• 생고기와 조리된 음식 구분</li> </ul>                           |
| 실모넬라    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• (증상) 설사, 발열 등</li> <li>• (잠복기) 6~72시간</li> <li>• 닭·소·돼지고기 등 생고기</li> <li>• 살균되지 않은 우유</li> <li>• 달걀 껍질</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 조리 시, 중심온도 75°C 1분 이상 가열</li> <li>• 달걀 만진 후에는 비누로 손 씻기</li> <li>• 조리 후 60°C 이상, 5°C 이하 바로 보관</li> </ul>           |
| 캠필로 박터  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• (증상) 설사, 발열 등</li> <li>• (잠복기) 24~240시간</li> <li>• 날 것 혹은 덜 익은 가금류(닭, 오리) 등</li> <li>• 살균되지 않은 우유</li> <li>• 오염된 물 및 채소·과일</li> <li>• 오염된 식품·손·주방 기구에 의해 2차 감염 발생</li> <li>• 증식 최적온도 42~43°C, 냉동 및 냉장 상태에서도 장시간 생존</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생고기는 용기나 비닐에 보관</li> <li>• 고기는 중심온도가 75°C 1분 이상 가열 조리하기</li> <li>• 생고기 조리 후 비누로 손 씻기</li> </ul>                   |
| 장염 비브리오 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• (증상) 설사, 복통 등</li> <li>• (잠복기) 4~96시간</li> <li>• 날 것 혹은 덜 익은 오염된 어패류</li> <li>• 생선회</li> <li>• 초밥 및 수산식품</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신선한 어패류 구매 후 신속하게 냉장 (5°C 이하)</li> <li>• 냉동 어패류는 해동하여 흐르는 수돗물로 2~3회 씻기</li> <li>• 충분히 가열 후 먹기(85°C 1분)</li> </ul> |

### 우리유치원 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리유치원 식생활관에서는 HACCP 시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 건어물(멸치, 다시마,생강,마늘)을 제외한 신선 식재료는 장기간 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP 인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100~130ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75°C, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기 소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다.  
(단, 여름철에는 최소 1시간 30분 이내)
10. 배식시 보온·보냉 배식대를 사용하여 열장식품은 57도 이상, 냉장식품은 5~10도 이하에서 배식합니다.



### 올바른 손씻기



\* 원할한 식사습관 및 생활습관을 기르기위해 가정에서 숟가락, 포크, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐 주세요. 부모님이 먹여주지 마시고, 아이가 스스로 먹게 해 주세요.



## 7월 유치원급식 안내



### ◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- \* 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 : 남원 친환경 유정란
- \* 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.**

| 3 Mon  | 4 Tue  | 5 Wed   | 6 Thu   | 7 Fri  |
|--|--|---|---|--|
| 친환경 찹쌀밥<br>닭가슴(유치원)(13.15.)<br>메추리알새우조림<br>(1.5.6.13.)<br>고구마순무침<br>달걀 프라이타<br>(1.2.5.6.10.12.15.)<br>배추김치(9.13.)<br>사과당근요구르트(2.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>497.2/23.7/204.1/4.1 | 친환경 가정밥<br>소고기무국(5.13.16.)<br>콩나물무침(하양계)(5.13.)<br>건파래 견과볶음(5.)<br>순살치킨바리볶음<br>(2.5.6.13.15.)<br>배추김치(9.13.)<br>빙울토마토(12.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>539.5/29.3/215.6/5.3 | 김밥볶음밥(5.6.10.13.15.)<br>유부된장국(5.6.13.)<br>닭봉 바비큐조림<br>(5.6.12.13.15.)<br>도라지 오이무침(5.6.13.)<br>미트볼그라탕<br>(1.2.5.6.10.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>536/27/176.5/4 | 총각김치(로컬푸드)(9.13.)<br>친환경 율무밥<br>부대찌개(5.6.9.10.13.15.)<br>숙음열무무침<br>오리훈제 찹스테이크(10.)<br>삼치살연장구이(2.5.6.13.)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>511.1/33.7/150.8/3                             | 친환경 차조밥<br>표고버섯 맑은미역국(13.)<br>오향장육과 무쌈(10.)<br>상추사과겨자무침(13.)<br>잔멸치견과볶음<br>(5.13.14.19.)<br>배추김치(9.13.)<br>멜론(친환경)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>225.9/17.3/103.8/1.5   |
| 10 Mon   | 11 Tue   | 12 Wed  | 13 Thu  | 14 Fri   |
| 친환경 귀리밥<br>들깨 수제미국(5.6.9.13.)<br>돌나물 오이무침(5.6.)<br>마파두부(5.6.12.13.)<br>순살간장찜닭(5.6.13.15.)<br>배추김치(9.13.)<br>구이김(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>506.9/23/183.6/4.3                   | 친환경 차수수밥<br>한방 소갈비탕(13.16.)<br>고춧잎 무침<br>비엔나푸살리볶음<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.)<br>닭고기완자전(1.5.6.15.)<br>배추김치(9.13.)<br>하우스감귤<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>527.6/26/115.1/3.6     | 친환경 잡곡밥(5.)<br>호박잎된장국(5.6.13.)<br>미역국수무침(5.6.13.)<br>돼지불고기(5.6.10.13.)<br>간소새우(오븐)<br>(5.6.9.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>아이스망고<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>529.9/30.1/144.9/3.8      | 친환경 찹쌀밥<br>순두부 맑은 버섯국(5.6.13..)<br>돈육메추리알장조림<br>(1.5.6.10.13.)<br>감자채볶음(5.6.)<br>수제 떡갈비<br>구이(5.6.10.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>미니 단백질 찹(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>540.6/30.2/284.2/5.3 | 소고기 마늘쫄 볶음밥<br>(5.6.13.16.)<br>김치콩나물국(5.9.13.)<br>우렁어묵조림(1.5.6.13.)<br>도라지 오이무침(5.6.13.)<br>생선가스/타르소스<br>(1.2.5.6.13.)<br>열무김치(로컬푸드)(9.13.)<br>자두주스(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>523.2/28.3/251.7/3.4 |
| 17 Mon   | 18 Tue   | 19 Wed  |   |  |
| 친환경 통밀밥<br>낙지버섯국(13.16.)<br>깻잎순볶음<br>목살 된장구이(5.6.10.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>오이와 파프리카<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>507.5/28.7/352.5/5.2  | 친환경 찹쌀밥<br>쇠고기육개장(5.16.)<br>쫄갓두부나물(5.13.)<br>한식 잡채(1.5.6.8.13.)<br>건파래견과볶음(5.)<br>배추김치(9.13.)<br>구슬 아이스크림(딸기)<br>(1.2.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>457.9/12.2/108.6/2.4 | 짜장면(유치원)<br>(2.5.6.10.13.)<br>추가밥/누룽지<br>단무지무침<br>만두탕수<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>사과주스(생협)(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>492.2/16.3/94.5/1.9                    |   |  |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (유치원홈페이지) -><https://school.jbedu.kr/nkcham> ->알림마당->급식안내

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.

부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.

☆ 유치원에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체반입을 금지합니다.

☆☆ 방과 후 방학 급식, 8월분 식단 및 급식안내장은 별도로 발간합니다☆☆

예쁜반, 고운반 원아들은 집에서 젓가락 연습을 많이 하세요^^