



원훈
건강하게
즐겁게
당당하게

2024년 7월(학기중)
교육급식 일림장

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

여름철 식중독 예방하기

여름철에 주로 발생하는 식중독의 원인과 예방법을 알아봅시다.

◎ 최근 발생하는 식중독의 특징

1. 발생건수에 비해 발병환자 수가 많아지고 있음
 - 학교, 유치원 등 집단생활 시간이 많아짐
2. 노로바이러스 식중독 사고 발생 비중 증가
 - 단체급식뿐만 아니라 식수, 개인위생관리도 원인이 됨
3. 계절체계의 변화로 1년 내내 식중독 발생 비중 증가
 - 급변하는 기상변화체제, 인체의 면역체계 적응변화
 - 특정 계절에만 식중독이 발생하지 않음

◎ 여름철에 가장 많이 발생하는 식중독

1. 병원성 대장균(잠복기 : 10시간~수일)

- 원인 : 제대로 익히지 않은 음식, 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, 메스꺼움, 발열, 구토, 설사
- 예방법 : 날 음식 섭취 금지, 조리도구 세척소독

3. 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

4. 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

여름철에 조심해야 하는 일사병과 열사병



열사병 증상

- 피부가 아주 뜨겁고 건조하며 붉은 색을 띵니다.
- 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.

올바른 손씻기



2024학년도 본원 영양량 (원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (RE)	EP인 (비타민B ₁)(mg)	리보플라빈 (비타민B ₂)(mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
	511.85	8.72	89.09	0.17	0.24	13.39	147.54	2.12



7월 유치원급식 식단 안내



◇ 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

◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)

* 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2023년산) * 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, 아귀 : 수입산
 * 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산
 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지, 전복 : 국내산

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경 기장밥 황태미역국 캐풍치무조림 숙주 참나물 무침 오리훈제 가지볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.7/27.7/203.9/6.0	친환경 영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 연양식 바삭 볶고기 (2.5.6.12.13.) 연두부달걀찜(1.5.6.8.13) 콩나물무침(아양개)(5) 총각김치(9.13) 참외 롤스틱 케이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.8/29.8/204.3/4.3	친환경 흑미밥 호박익힌장국(5.6) 돼지고기수육/상추쌈 (5.6.10) 파프리카 스틱 우영어묵조림(1.5.6) 배추김치(9.13) 수박주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.8/35.2/117.0/3.1	친환경 칠보리밥 수제비만두국 (1.5.6.10.13.) 청경채 무침 한우불고기(16) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 아이스주스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.4/25.6/159.9/4.2	짜장면(5.6.10.13.16) 찹쌀밥(추가) 달걀파프(1.5.6.9.) 도라지 오이무침(5.6.13) 크리스피 두부스틱 (오븐)(1.5.6) 배추김치(9.13) 자두 주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 531.5/22.4/105.7/2.2
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12-고기없는 날 Fri
차수수밥 닭개장(유치원)(13.15) 고구마데 볶음 미트볼떡볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀 프리타타 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 사과당근요구르트(유기농)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.1/25.8/265.3/2.9	친환경 귀리밥 청국장찌개(5.9) 마늘쫄면어무침(5.6) 미역줄기볶음 삼치연장구이(오븐) (5.6.12.13) 배추김치(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.5/32.6/159.0/4.7	친환경 울무밥 소고기미역국(5.6.16) 컬러묵 무침 순살치킨카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16) 잔멸치견과볶음(4.13.14) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.3/21.6/120.8/1.6	친환경 발아현미밥 순두부우렁쉥이국(5.6) 메추리알새송이조림 (1.5.6.13) 숙우열무무침 솥물양념 돼지불고기 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 포도맛 워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 514.3/23.6/281.6/3.8	친환경 차조밥 복어채무국 (1.2.5.6.15.16) 비름나물 무침 주꾸미 오징어볶음(17) 옥수수 달걀말이(1.5) 배추김치(9) 스위트 트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.9/22.0/85.5/2.4
7/15 Mon 초복	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri
친환경 기장밥 한방 소갈비탕(16) 콩나물무침(5) 치즈떡볶이와 스틱만두 (1.2.5.6.10.12.13.) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.1/28.2/149.1/5.4	친환경 칠보리밥 근대된장국(5.6) 가지나물(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.5/28.0/144.7/3.0	친환경 영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 오리훈제 찹스테이크 (1.2.5.6.15.) 돌나물 배무침(5.6.13) 우영채볶음(5.6) 직접담근백김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.6/17.8/71.8/2.0	친환경 흑미밥 오징어무국(5.6.13.17) 숙주미나리무침 수제도가스(1.2.5.6.10.) 김부각(1.2.5) 배추김치(9.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.6/21.1/110.3/1.8	친환경 발아현미밥 쇠고기육개장(5.16) 닭봉 바비큐조림 (6.12.13.15) 솥갓두부나물(5) 잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.0/20.2/150.7/2.7
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed		
친환경 칠보리밥 아욱된장국(5.6) 오양장육과 무쌈(10) 상추사과 겨자무침(13) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9.13) 아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.5/25.8/241.5/3.4	차수수밥 아귀살 무국 참나물초무침(5.6.13) 순살 닭갈비(5.6.13.15) 떡갈비 오물렛(오븐조리) (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.13) 오미자 주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.5/22.8/124.7/3.1	찹쌀밥 잔치국수(1.6) 오이지무침 치킨치즈돈가스(소스없음) (1.2.5.6.15.) 두부양념조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9) 구슬 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.0/20.6/256.1/2.3		

♡ 식단은 학사일정 및 식재료 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.

♡ 원활한 식사습관 및 생활습관을 기르기 위해 가정에서 숟가락, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐 주시고, 젓가락으로 밥을 먹는 습관을 들여주세요(특히 3세반은 9월부터 젓가락을 사용하오니 사전에 충분히 연습을 시켜주세요)

☆ 유치원에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

☆2024학년도 방과 후 여름방학 식단 일임장은 추후 별도로 발간합니다.☆