

여름철 식중독



여름철엔 차가운 음식 소비가 늘어납니다. 여름철 다소비 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

올바른 조리방법



변질이 의심되는 식품은 사용 및 제공하지 않기



필요한 만큼만 조리하기



행주 등은 반드시 세척 후 소독하기



조리 전 반드시 흐르는 물에 손 씻기

잘못된 냉각 및 해동법



상온에서 방치하여 식히는 건 위험해요



선풍기는 사용하면 안 돼요 (먼지가 날려요)



뜨거운 음식을 냉장·냉동고에 바로 넣지 마세요



한 번 해동한 식품은 재냉동은 안돼요

식중독 증상 및 치료

증상 및 치료



심한 복통



설사



발열



구역질/구토

치료



적절한 수분과 영양공급 시 일반적으로 2~3일 후 회복
(만약력이 약한 어린이 및 노약자 등 심한 탈수증상 시 수액 투여)

식중독 예방 방법

손씻기



비누로 30초이상 손씻기

익혀먹기



음식은 완전히 익혀먹기

끓여먹기



물은 끓여서 마시기

세척,소독하기



식재료는 깨끗이 세척하고 주방기구 등은 소독하기

보관온도 지키기



냉장식품은 5°C이하
냉동 식품은 -18°C이하



1단계
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계
손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

7~8월 학교급식 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

* 식품 알레르기 증상을 보이는 학생 또는 기타 표시되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

	7/1(화)	7/2(수다날)	7/3(목)	7/4(금)*저탄소 식단*
	친환경쌀현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오징어채소볶음 (5.6.13.17) 계란말이(1.5) 백김치(9) 도시락김 수박	치킨스테이크덮밥 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 건새우무국(9) 감자튀김/뿌링클가루 (2.5.6.13) 상추치커리겔절이(5.6.13) 배추김치(9) 아이스크림(크림초코)(2.5)	친환경쌀흑미밥 콩나물국(5) 돼지고기수육(5.6.10) 별가루떡볶이/어묵 상추겔잎/쌈장(5.6) 보쌈김치(9) 뽕로로요구르트(2)	친환경쌀귀리밥 오색어묵국(1.5.6.18) 장어튀김/데리야끼소스 (5.6.13) 부드러운계란찜(1.2) 부추오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니슈크림파이(1.2.5.6)
7/7(월)	7/8(화)	7/9(수다날)	7/10(목)	7/11(금)*저탄소 식단*
친환경쌀기장밥 쇠고기무국(5.6.16) 수제치킨가스/콘하이소스 (1.2.5.6.12.13.15.16) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 포도주스(블랙)(13)	친환경쌀흑미밥 북어두부계란국(1.5) 오리불고기(5.6.13) 통새우만두 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) 숙주나물무침 배추김치(9) 멜론/파인애플	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 호박잎들깨된장국(5.6) 순살치킨(허니간장맛) (5.6.12.13.15) 참쌀콩멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 쁘띠첼과일젤리(밀감맛)	친환경쌀현미밥 닭가슴살미역국(5.6.15) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 치커리유자청무침(13) 깍두기(9) 마늘빵/생크림(1.2.5.6)	날치알김치볶음밥(9.13) 누룽지 피자(스위트포테이토콘) (1.2.5.6) 건파래김자반볶음(5.13) 부추스크램블에그(1.5) 열무김치(9) 자두에이드(2)
7/14(월)	7/15(화)	7/16(수다날)	7/17(목)	7/18(금)
친환경쌀보리밥 순두부계란국(1.5) 순살고추장찜닭 (5.6.13.15) 해물우동볶음/굴소스 (5.6.9.13.15.17.18) 고구마줄기된장무침(5.6) 깍두기(9) 바나나	친환경쌀수수밥 동태찌개(5) 돼지대파간장불고기 (5.6.10.13.18) 김말이떡강정/땅콩가루 (1.2.4.5.6.10.12.13.16) 우무오이냉채(2.13) 배추김치(9) 고구마크림치즈파이 (1.2.5.6)	스팸계란마요덮밥/김가루 (1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물국(5) 닭다리살그릴구이/어린 잎(자메이카소스) (3.5.6.12.13.15) 겔잎겔절이(13) 볶은김치(9.13) 청포도주스(13)	친환경쌀귀리밥 꼬치어묵국(5.6.9.16) 쭈꾸미돈육볶음 (5.6.10.13) 감자조림/간장(5.6.13) 시금치무침 알타리무김치(9) 바바리안크림미니도넛 (1.2.5.6)	친환경쌀기장밥 닭다리삼계탕(15) 돈메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 옥수수김치전(5.6.9.13) 오이고추양파된장무침 (5.6) 깍두기(9) 떠먹는요구르트/딸기맛 (2)
7/21(월)	7/22(화)	7/23(수다날)	7/24(목)	7/25(금)*저탄소 식단*
친환경쌀현미밥 한우육개장(1.16) 연양식니비아니/새송이구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 어묵잡채(1.5.6.13) 비름나물무침 배추김치(9) 거봉포도/청포도	친환경쌀보리밥 북어콩나물국(5) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 만두탕수/후르츠소스 (1.5.6.10.11.12.13.16.18) 연근조림(5.6.13) 무생채(13) 우리밀초코칩쿠키(견과류 포함)(1.2.4.5.6.13.14)	친환경쌀귀리밥 열무된장국(5.6) 등갈비바베큐이 (5.6.10.12.13.18) 로제떡볶이(비엔나) (2.5.6.10.13.15.16.18) 견과류멸치볶음 (4.5.9.13.14) 배추김치(9) 요구르트(2)	친환경쌀흑미밥 돼지고기김치찌개 (5.9.10) 순살간장찜닭/넙적당면 (2.5.6.10.13.15.16.18) 팽이맛살계란부침(1.5) 꼬시래기오이초무침 (5.6.13) 깍두기(9) 플레인요거트/초코시리얼 (2.5.6)	삼선짜장면 (2.5.6.9.10.13.15.16.17) 누룽지 새우꼬치튀김/강정소스 (1.2.5.6.9.12.16) 단무지무침 배추김치(9) 사과주스(13)
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 - https://noam.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식계시판 ◇ 노암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:남원시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 쭈꾸미:베트남산, * 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 양고기,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게): 사용 안함 ◇ 생선류에는 가시가 있을 수 있으니 섭취시 주의 바랍니다. ◇ 위 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의해 변경될 수 있습니다.				8/22(금)
				친환경쌀귀리밥 닭가슴살미역국(5.6.15) 오리떡불고기(5.6.13) 햄전/애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) 청경채무침 배추김치(9) 바나나우유(2)
8/25(월)	8/26(화)	8/27(수다날)	8/28(목)	8/29(금)*저탄소 식단*
친환경쌀흑미밥 대구찌개(5) 닭봉간장조림 (5.6.13.15) 계란찜(1) 볶은김치(9.13) 건파래김자반볶음(5.13) 미니조각푸딩(애플라임맛)	친환경쌀현미밥 콩나물국(5) 한우버섯불고기/당면 (5.6.13.16) 가자미카레오븐구이 (2.5.6.12.13.16.18) 사과상추치커리겔절이 (5.6.13) 깍두기(9) 우리밀땅콩버터쿠키 (1.2.4.5.6.14)	베이컨볶음밥/김가루 (5.6.10.13.18) 순두부계란국(1.5) 양념닭강정/땅콩가루 (2.4.5.6.12.13.15) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 망고음료(13)	친환경쌀보리밥 청국장(5.9) 제육볶음(5.6.10.13) 짜장떡볶이/분모자 (2.5.6.10.13.15.16) 꼬마새송이브로콜리볶음 (5.6.13) 무생채(13) 바나나	친환경쌀흑미밥 꽃게찜볶음 (5.6.8.9.10.13.15.17.18) 새우가스/콘마요소스 (1.5.6.9.13) 두부조림(5.6) 감자채볶음(13) 배추김치(9) 짜요짜요/딸기맛(2)