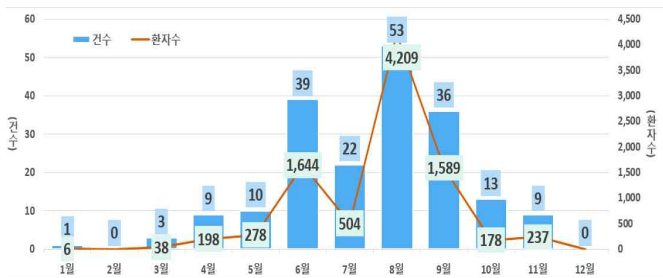


## 7,8월 영양소식지

### 병원성대장균 식중독 바로알기

기온과 습도가 높아 세균 증식이 활발해지는 여름철에는 병원성대장균 식중독 예방과 음식물 관리에 각별한 주의가 필요합니다. 최근 5년간 병원성대장균 식중독의 발생 현황을 보면, 총 195건 8,881명의 환자 중 여름철(6~8월)에만 114건(58%) 6,357명(72%)의 환자가 발생했습니다.



#### 1. 병원성대장균은 어떤 균인가요?

☞ 병원성대장균은 동물의 장 내에 서식하는 대장균 가운데 일부 대장이나 소장 세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 균을 말합니다. 발병 특성, 독소의 종류 등에 따라 장출혈성대장균, 장병원성대장균, 장침입성대장균, 장독소성대장균, 장흡착성대장균 등 5종으로 분류합니다.

#### 2. 병원성대장균의 오염경로는?

☞ 동물의 분변에 오염된 물, 오염된 용수로 세척한 식품, 도축과정에서 오염된 육류를 통해 감염될 수 있습니다. 특히 분변, 축산폐수 등에 오염된 지하수, 강물 등을 정수하지 않고 농업용수로 사용해 채소를 재배하면 채소가 병원성대장균에 오염될 수 있습니다. 실제로 병원성대장균의 원인 식품은 채소류(67%), 복합조리식품(10%), 육류(4%), 어패류(4%) 순으로 집계되었습니다.

#### 3. 병원성대장균 식중독의 증상은?

☞ 병원성대장균 식중독에 걸리면 묽은 설사, 복통, 구토, 피로, 탈수 등의 증상이 나타나며, 병원성대장균의 한 종류인 장출혈성대장균 O157:H7의 경우 출혈성 대장염(피가 섞인 설사), 용혈성 요독증후군(Hemolytic Uremic Syndrome)\*등 더 심한 증상이 나타날 수 있습니다.

\* 주요 임상증상은 용혈성 빈혈, 혈소판감소증, 신장 손상으로 인한 급성 신부전 등

#### 식재료 원산지 안내

쌀 (참쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	명태	갈치	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (칠레,페루)	중국	원양산	러시아	세네갈	베트남

#### 4. 병원성대장균 식중독의 예방법은 무엇인가요?

☞ 병원성대장균 식중독은 일반적으로 오염된 채소를 제대로 세척 하지 않고 생으로 섭취했거나 쇠고기 등 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않았을 때 발생할 수 있습니다. 육류는 도마나 칼 등을 구분해 사용함으로써 교차오염이 되지 않도록 하고, 조리할 때는 육류를 충분히 가열하며, 특히 다짐육은 속까지 완전히 익히도록 합니다. 가능한 2시간 내로 섭취하고, 가열 후 바로 먹을 수 없는 경우는 식혀서 바로 냉장 보관하는 것이 좋습니다. 채소류는 세척과정에서 미세한 흙집이 생겨 세척 전보다 식중독균이 서식하기 더 쉬운 조건이 되므로 세척 후에는 바로 섭취하거나 냉장 보관해야 합니다.

##### 올바른 손씻기 6단계

1. 손바닥을 마주하고 문지른다
2. 손등과 손바닥을 문지른다
3. 손가락을 끼고 문지른다
4. 손가락을 마주잡고 문지른다
5. 엄지손가락을 대항하여 문지른다
6. 손가락을 엄지손가락으로 감싸 문지른다

비누로 30초 이상 손씻기

##### 조리단계 손씻기

조리 전

조리 후

조리 후

##### 1. 손씻기

비누로 30초 이상 손씻기

##### 2. 익혀먹기

음식은 완전히 익혀먹기

75℃ 1분 이상, 85℃ 1분 이상

##### 3. 끓여먹기

끓은 물은 끓여 마시기

##### 4. 구분 사용하기

칼 · 도마는 육류, 생선, 채소 · 과일용 구분해서 사용하기

##### 5. 세척·소독하기

식재료는 깨끗이 세척하고 주방기구 등은 소독하기

##### 6. 보관온도 지키기

적정온도로 보관하기

냉장 식품은 5℃ 이하, 냉동 식품은 -18℃ 이하

##### 6가지 실천 수칙

식중독예방을 위한

식품의약품안전처

[자료 출처: 식품의약품안전처]

# 【 2022. 7,8월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

## 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기

⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작위의 19가지 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

7/1

배추김치(선택)(9.13.)  
소고기채소죽(16.)  
한빛불고기버거  
(1.2.5.6.7.10.12.13.16.)  
마카로니콘샐러드(1.5.6.13.)  
피크닉(사과)(13.)  
맛감자튀김/케첩(5.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
864/32.3/122.3/5.6

7/4

친환경기장밥\*  
바지락살미역국\*(5.6.9.18.)  
매운갈비찜(5.6.9.10.13.18.)  
잡채\*(5.6.10.13.)  
브로콜리숙회(선택)(5.6.13.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
생일초코타르트(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
673.6/29.5/141.8/4.4

7/5

친환경파쇄서리태밥(5.)  
냉도토리묵국(1.5.6.9.13.16.)  
닭카레볶음  
(2.5.6.12.13.15.16.18.)  
짜먹는구이햄  
(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
시금치나물(선택)  
배추김치(선택)(9.13.)  
친환경매운  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
624.1/33.1/137.6/3.9

7/6

콩나물밥(양념장)(5.6.10.18.)  
니모어묵국(1.5.6.13.16.)  
쫄면채소무침(5.6.13.)  
간풍기(1.5.6.12.13.15.18.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
흑당버블티(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
882.4/50.6/499.6/13

7/7

친환경자조밥  
얼갈이된장국(5.6.9.)  
돼지고기숙주볶음  
(5.6.10.13.16.18.)  
해물볶음우동  
(5.6.8.9.13.17.18.)  
삼치무조림(선택)(5.6.13.18.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
수박  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
684.4/43.3/180.6/4.3

7/8

친환경쌀밥  
황태채묵국(1.5.)  
참치&김구이(1.5.13.16.18.)  
오리수제비불고기(5.6.13.)  
연근조림(선택)(5.6.13.18.)  
열무겉절이(선택)(9.13.)  
초코칩트위스트파이(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
773.6/32.5/117.5/1

7/11

친환경혼합잡곡밥(5.)  
돼지뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.)  
미트볼데리아끼조림  
(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.)  
새우살애호박볶음(선택)  
(5.6.9.13.18.)  
토마토스파게티  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
과일화채(2.11.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
908.9/40.5/148.1/4.5

7/12

친환경쌀밥  
꼬물이만둣국  
(1.5.6.10.13.16.18.)  
명엽채조림(5.6.13.)  
갯잎돈육불고기(무쌈채)  
(5.6.10.13.)  
숙주미나리무침(선택)  
배추김치(선택)(9.13.)  
우리밀참쌀도넛(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
823.6/53.2/313.1/6.6

7/13

나시고랭볶음밥  
(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.)  
베트남쌀국수(5.6.15.16.18.)  
열대과일샐러드(1.2.5.6.)  
고기짜조림(1.5.6.8.9.10.13.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
수제양파초절임(선택)(13.)  
엔요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
767.7/29.3/210.1/6.8

7/14

찰옥수수밥  
돈육김치찌개(5.6.9.10.)  
수제함박스테이크  
(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
오징어볶음(5.6.13.17.)  
삼색나물(선택)(5.6.18.)  
각두기(선택)\*  
(9.13.)  
식혜(컵)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
656.4/52.5/163.3/7

7/15

친환경흑미밥  
닭다리삼계탕(13.15.)  
올방개묵무침(5.6.)  
아삭이그추무침(선택)  
(5.6.13.)  
만두그라탕  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
구슬아이스크림(1.2.5.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
740.5/38.5/237.8/8.8

7/18

친환경찰현미밥  
사골떡국(1.13.16.)  
순살닭갈비(5.6.13.15.)  
햄감자채볶음  
(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
파김치(선택)(9.13.)  
참외  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
663/38.8/68.7/3.8

7/19

친환경보리밥  
얼큰콩나물국(5.)  
돈육메추리알장조림  
(1.5.6.10.13.)  
방울카프레제(선택)(2.12.13.)  
참치김치볶음&온두부  
(5.9.13.16.18.)  
총각김치(선택)(9.13.)  
미니슈림파이(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
716.9/41.1/224.1/5.5

7/20

돈까스덮밥  
(1.2.5.6.7.10.13.18.)  
미소된장국(5.6.13.18.)  
굴뱅이채소무침(5.6.13.)  
콘치즈(1.2.5.6.10.13.15.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
방학마카롱(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
834.4/36.9/329.2/4.8

♡방학식♡



8/22

찰옥수수밥  
닭고기미역국(5.6.13.15.18.)  
돈육불고기(5.6.10.13.18.)  
콩나물무침(5.)  
친환경상추쌈(선택)(5.6.13.18.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
생일축하케이크(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
653.4/41.2/89/3.4

8/23

친환경수수밥\*  
소고기묵국(5.6.13.16.18.)  
사각어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)  
김치치즈함박스테이크  
(1.2.5.6.9.10.12.13.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
무말랭이그릇무침(선택)  
(5.6.13.)  
미숫가루(2.5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
830.2/53.5/332.6/5.2

8/24

카레라이스  
(2.5.6.10.13.16.18.)  
실파달걀국(1.)  
생오이피클(13.)  
치토스치킨  
(2.4.5.6.12.15.16.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
청포도주스(13.)  
친환경방울토마토(선택)(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
732/36.6/143.9/3.6

8/25

친환경흑미밥  
순댓국/다진양념  
(2.5.6.9.10.13.16.)  
곤약메추리알장조림(1.5.6.13.)  
짬뽕군만두  
(2.5.6.8.9.10.16.17.18.)  
부추치커리무침(선택)(5.6.13.)  
석박지(선택)(9.13.)  
초콜렛칩쿠키(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
947.1/30.5/195.7/19.2

8/26

친환경기장밥  
부대찌개  
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)  
감자닭볶음(5.6.12.13.15.16.18.)  
아귀콩나물찜(선택)(5.6.13.)  
재래김구이  
배추김치(선택)(9.13.)  
요거트과일샐러드  
(1.2.5.6.12.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
765.3/40.2/172.5/5.4

8/29

친환경쌀밥\*  
삼색수제비국(5.6.9.)  
몽글몽글달걀찜(1.)  
생선까스&콘소스\*(1.5.6.13.)  
중화풍가지찜(선택)  
(5.6.13.18.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
사과즙(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
688.8/25.3/191.9/3.3

8/30

친환경보리밥\*  
건새우아욱국(5.6.9.13.18.)  
안동식찜닭(5.6.8.13.15.16.18.)  
오징어김치전\*(1.5.6.9.17.)  
갈치감자조림(선택)  
(5.6.13.18.)  
배추김치(선택)(9.13.)  
골드키위\*  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
661.4/32/254.5/5.2

8/31

눈꽃치즈김치볶음밥  
(2.5.6.9.10.13.18.)  
중합어묵국(1.5.6.)  
단무지채무침  
단호박죽(선택)(13.)  
각두기(선택)(9.13.)  
망고파인주스(13.)  
몬테크리스토샌드위치  
(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
748.3/33.1/362.3/5

식생활관 출장 시  
**지켜주세요**  
\*코로나19 확산 방지를 위해 반드시 지켜주세요\*



- ① 출입 전 열체크 후 입장하기
- ② 선풍기 마스크 착용 후 입장하기
- ③ 손소독제 사용하기
- ④ 식사 중 대화 금지

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.