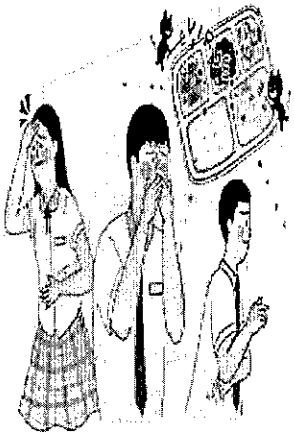
가 정 통 신 문

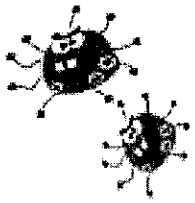
7, 8월 영 양 소 식

남 원 용 성 중 학 교
주 소 : 남원시 춘향로 73번지
(http://www.nwys.ms.kr)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

<여름철 식중독! 집중탐구 >



❑ 식중독이란?



식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의해 발생하였거나, 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환(식품위생법 제2조 제14항)으로서 이런 세균의 침투 경로가 음식이면 식중독, 물이면 수인성 전염병으로 부릅니다.

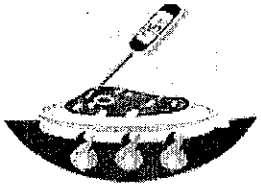
❑ 여름철 왜 식중독에 잘 걸릴까? 그리고 증상은?

식중독 균이 잘 자라기 쉬운 여름철! 식중독균들은 고온다습한 환경을 좋아하기 때문에 습기가 많고 더운 시기에 발생하기가 쉽습니다. 식중독 증상으로는 고열, 구토, 오한, 설사 등이 있습니다.

❑ 식중독은 어떻게 예방할까? - 4대 원칙!

청결	손 씻기, 뜨거운 물과 세정제로 주방도구 주기적으로 세척하기 과일과 채소는 흐르는 물에 씻기, 조리 장소와 음식을 해충으로부터 보호
분리보관	육류·가금류·해산물 등은 다른 식품과 분리 보관 익힌 음식과 익히지 않은 음식은 다른 용기에 보관
가열	음식은 가열한 후 먹기, 조리했던 음식은 완전히 재가열 후 먹기 육류·가금류·해산물 조리 시 완전히 익히기, 온도계 사용하기
냉장보관	먹고 남은 음식은 즉시 냉장고에 보관하기 조리한 음식을 상온에서 2시간 이상 방치하지 않기

* '4대 원칙'은 일반적인 식중독 예방을 위한 지침이며, 식중독 균에 따라 예방법이 달라질 수 있습니다.



조리음식 중심부까지 75℃
1분이상 완전히 익히기

❑ 우리 학교 급식은 이렇게 식중독을 예방하고 있습니다.

- 안전하고 신선한 식재료 사용합니다.
- 칼, 도마, 앞치마, 장갑 구분사용으로 작업 중 교차오염 방지하고 있습니다.
- 중심 온도계를 활용하여 음식물 가열 조리를 철저히 하고 있습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

* 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산한우 * 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산 * 참조기, 미꾸라지: 국산 * 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
* 갈치: 세네갈산 * 수산물 가공품: 수입산 * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

7, 8월 학교급식 식단 안내

7/1 Mon 생일밥상	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
현미밥 소고기미역국 13.16. 가래떡돼지갈비찜 5.6.10.13. 카레감자볶음 2.5.6.13. 김치 9.13. 무생채 우리찹쌀 오겹초코모찌롤 1.2.5.10. 에너지/단백질/칼슘/철분 780.7/37.9/120/4.2	치킨밥 1.5.6.12.13.15.16.18. 맑은된장국 5.6.13. 감자조림 5.6.13. 오이무침 5.6.9.13. 두부김치볶음 5.9.10.13. 토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 800.1/50.7/253.1/7.2	제육김치덮밥 5.6.9.10.13.18. 표고부추달걀국 1.5.6.13.18. 무채장아찌무침 상추부추무침 5.6.13.18. 사과쥬스 5.13. 미니불고기불랙버거 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 에너지/단백질/칼슘/철분 801.2/40.1/148.1/6.4	귀리밥 김치만두국 1.5.6.9.10.13. 쑥갓나물 잡채 5.6.8.10.13. 깐풍기 1.5.6.12.13.15. 김치 9.13. 고구마튀김 5. 에너지/단백질/칼슘/철분 802.3/37.7/165.2/6.6	흑미밥 된장찌개 5.6.13. 열무된장무침 5.6. 돼지숯불바베큐불고기 5.6.10.12.13.18. 계란말이 1.2.5.6.10.13. 김치 9.13. 망고 에너지/단백질/칼슘/철분 797.2/38.7/173.5/6.7
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
수수밥 순두부찌개 1.5.13.17.18. 파리고추어묵조림 1.5.6.13. 깻잎찜 5.6. 오징어볶음과 소면 5.6.8.13.17. 김치 9.13. 참외 에너지/단백질/칼슘/철분 790/40.3/200.9/4.7	기장밥 소고기우거지국 5.13.16. 두부조림 5.13. 돼지등뼈김치찜 9.10.13. 숙주나물 김치 9.13. 꿀떡 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 773.5/41.7/346/7.8	카레라이스 2.5.6.10.13. 아욱국 5.6.13. 오이무침 5.6.9.13. 청포묵무침 5. 미니바베큐폭립 5.6.10.12.13. 김치 9.13. 석류푸딩 1.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 734.3/30.9/216/9.6	흑미밥 어묵국 1.5.6.13. 상추겉절이 5.6. 4색 떡볶이 1.5.6.13. 김말이튀김 1.5.6. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 801/44.4/156.1/4.2	보리밥 닭다리삼계탕 13.15. 메추리알장조림 1.5.6.13. 아귀찜 5.9.13. 근대무침 5.6. 김치 9.13. 수박 에너지/단백질/칼슘/철분 732.8/47.8/182/7.5
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
현미밥 참치김치찌개 5.9.13. 감자조림 5.6.13. 시금치된장무침 5.6. 찹쌀탕수육 2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 787.5/38.8/148.3/6.8	귀리밥 짬뽕수제비국 5.6.9.10.13.17.18. 도토리묵무침 5. 새송이비엔나볶음 2.6.10.12.13. 다시마부각 5.13. 김치 9.13. 가지나물 에너지/단백질/칼슘/철분 799.9/30/566.7/6.4	고추참치비빔밥 1.5.6.12.13. 계란실파국 1.13. 김치 9.13. 바나나 단호박죽 13. 소떡소떡(꼬치) 5.6.12. 시리얼/친환경요구르트 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 802.4/26.4/225.8/3.9	수수밥 모듬부대찌개 2.5.6.9.10.13. 고등어데리소스 2.5.6.7.13. 솎음배추무침 어묵잡채 1.5.6.8.13. 아몬드호두파래볶음 5.13.14. 김치 9.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 802.4/34.9/242.1/6	현미밥 로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16. 오이피클 13. 치킨가스 1.2.5.6.12.13.15. 김치 9.13. 단호박스프 1.2.5.6.13.16. 수박 에너지/단백질/칼슘/철분 797.2/38.2/87.7/5
		8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
		짜장밥 2.5.6.10.13.16. 짬뽕국 6.9.10.13.17.18. 꿀뱅이오이무침 5.6.13.18. 치킨꼬치 1.2.5.6.12.15.16.18. 김치 9.13. 상큼달콤망고푸딩 1.5.13. 단무지 에너지/단백질/칼슘/철분 745.4/38.6/172.3/6.4	보리밥 종합어묵국 1.5.6.13. 콩나물무침 5. 파래볶음 5.13. 치즈닭갈비 2.5.6.13.15.18. 김치 9.13. 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 790.4/44/235.8/5.5	현미밥 북어콩나물국 1.5.13. 열무된장무침 5.6. 홍반장야채순대볶음 2.5.6.10.13. 김치함박스테이크(수제) 1.2.5.6.9.10.12.13.16. 김치 9.13. 토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 802.3/45.9/170.9/6.6
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
귀리밥 닭무국 13.15. 연근조림 5.6.13. 미나리무침 5.6.13. 칠리탕수육 2.5.6.10.11.12.13. 김치 9.13. 멜론 에너지/단백질/칼슘/철분 753.1/31.8/118.3/5.2	흑미밥 떡국 1.13.16. 파래무초무침 5.6.13. 닭감자볶음 5.6.13.15. 한입고추튀김 1.5.6.10. 김치 9.13. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 802.1/33.8/145.1/5.1	모듬소시지볶음밥 1.2.5.6.10.13.15. 근대된장국 5.6.13. 짬뽕소룡포 1.5.6.10.13. 무생채 김치 9.13. 시리얼/친환경요구르트 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 801/30.2/277.1/5.3	현미밥 육개장 1.13.16. 오이무침 5.6.9.13. 치즈큐브스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 김치 9.13. 김부각 5. 딸기맛도너츠 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 794.4/30.2/218.1/5.7	흑미밥 추어탕 13. 돼지고기김치찜 9.10.13. 부추겉절이 9.13. 부쳐먹는 햄전 1.2.5.6.10. 계란찜 1. 김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 791.8/46.3/374.3/8.1

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (http://www.nwys.ms.kr/) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*급식게시판