

7월~8월 영양소식 및 월간식단

식중독 예방관리

▣ 식중독이란?

식중독은 식품의 섭취로 인하여 인체에 해로운 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다. 주로 세균, 바이러스 또는 독성 물질에 오염된 물이나 음식을 섭취하였을 때 건강상의 문제가 발생합니다.

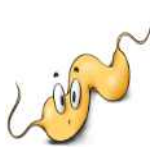
여름철(6~8월) 주요 발생 식중독균



병원성대장균



살모넬라



캠필로박터



장염비브리오



▣ 식중독 예방 3대 요령

① 깨끗하게 손 씻기

- ▶ 우리의 손은 생활 속 여러 노출로 인해 **세균에 가장 많이 노출**되어 있습니다. 일반적으로 사람의 한 손에만 6만 마리의 세균이 존재합니다.
- ▶ 세균이 존재하는 손으로 음식을 섭취하게 되면 식중독을 일으킬 수 있으므로 **깨끗하게 손을 씻는 것이 중요**합니다.

② 음식을 익혀 먹기

- ▶ 식중독을 일으키는 대부분 원인균은 열에 매우 약합니다.
- ▶ 음식을 **충분히 가열**하여 먹는 행동만으로도 식중독을 효과적으로 예방할 수 있습니다.

③ 물은 끓여 먹기

- ▶ 물에도 식중독을 일으키는 세균이 다량 존재합니다.
- ▶ 가열로 인해 식중독 원인균이 제거되도록 물은 꼭 끓여서 먹도록 합니다.



▣ 식중독 예방을 위한 교내 음식물 반입 금지

식중독을 예방하기 위해 **학교장의 허가 없이 학부모 임의로 음식(햄버거, 빵류, 피자, 아이스크림, 기타 간식 등)을 교내에 반입함을 원칙적으로 금지**합니다. 혹시라도 반입을 원하시는 학부모님께서서는 사전에 담임선생님에게 연락하여 주시고 학교장의 반입허가가 있는 경우는 위생상태 검사 및 사고 발생 시 원인 규명을 위하여 **보존식으로 1인분(150g 이상)을 -18℃로 144시간 냉동으로 보관**해야 하므로 식생활관☎ 063-211-4516)으로 반드시 연락을 해 주시기 바랍니다.

▣ 식중독 예방으로 건강한 여름 보내세요!!

최근 날씨가 더워지면서 여름철에 유행하는 세균성 식중독과 노로바이러스로 인한 식중독 사례가 증가하고 있습니다. **건강한 여름을 보내기 위해서는 개인 위생관리와 식품 위생관리에 각별한 주의가** 필요한때입니다



7월~8월 학교급식 식단 안내



7 / 3 Mon	7 / 4 Tue	7 / 5 Wed 수다날	7 / 6 Thu	7 / 7 Fri
친환경쌀로렐라쌀밥 새알만두떡국(지단)(1.5.6.10.) 돈육안심에추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 오이감장과(=소고이오이 표고볶음(5.6.16.) 배추김치(9.) 거봉	친환경쌀발아현미밥 한우소고기된장국 (5.6.9.13.16.) 파프리카미역줄기볶음(5.) 가자미순살양념구이 (5.6.12.) 배추김치(9.) 국물떡볶이+김말이튀김 (5.6.13.16.18.)	김치배이컨볶음밥(계란프라이) 1.5.6.9.10.13.) 열갈이들깨된장국(우렁살) (5.6.9.13.) 통조림콩치김치조림 (5.6.9.) 깍두기(9.) 방울토마토 소박이(9.12.) 아이스망고(40그램)	친환경쌀차수수밥 오리고기우국(문어.수삼. 대추.지단)(5.6.) 마른오징어채조림(5.6.) 미트볼고구마조림 (5.6.10.12.13.) 콘치즈김치전(2.13.) 배추김치(9.)	친환경쌀찰기장밥 행부대찌개(5무제품) (5.6.8.9.10.13.) 한우불고기(무소스/양파 부추무침(5.6.16.) 밥새우볶음(5.6.9.) 깍두기(9.) 비타민나물겉절이(5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철 699.4/38/285.4/5	에너지/단백질/칼슘/철 636.6/27.5/287.2/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 593.3/24.7/494.2/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 663.4/39.3/233.7/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 610.4/45.7/712.9/7.1
7 / 10 Mon	7 / 11 Tue	7 / 12 Wed 수다날	7 / 13 Thu	7 / 14 Fri
친환경쌀로렐라쌀밥 콩나물국(5.) 돼지고기수육(쌈장) (5.6.10.) 배추김치(9.) 양배추오이무침(9.13.) 미숫가루라떼(조리품) (2.5.6.13.)	친환경쌀현미밥 누룽지죽두상계탕 (닭다리)(13.15.18.) 두부구이와양념장(5.6.) 데천브로콜리+초고추장 (5.6.13.) 빵류(오렌지잼파이) (1.2.5.6.) 배추김치(9.)	친환경쌀강황쌀밥 잔치국수(숙주)(5.6.) 애호박볶음들깨무침(5.) 수제떡갈비/어린원채소. 콜리플라워 (1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 복숭아(11.)	친환경쌀발아현미밥 낙지수제비국(5.6.) 묵은지어묵볶음 (5.6.9.12.13.16.) 치즈돈까스(만둣) (1.2.5.6.10.12.13.) 열무김치 포도맛 음료수	친환경쌀귀리쌀밥 오징어콩나물국(5.9.17.) 돼지고기늘조림 (5.6.10.) 저나트륨멸치볶음(5.6.) 찐양배추+우렁살강된장 (5.6.13.) 쌈은 옥수수(13.)
에너지/단백질/칼슘/철 644.7/41/274.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 766.6/44.4/104.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 656.6/27.7/274.7/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 691.5/34.4/408.6/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 584.7/42.8/379.6/5.7
7 / 17 Mon	7 / 18 Tue	7 / 19 Wed 수다날	7 / 20 Thu	7 / 21 Fri (여름방학식)
친환경쌀찰기장옥수수밥 달걀탕(수삼.대추.지단)(1.15.) 파리고추계란장조림 (1.5.6.13.) 비엔나소시지야채볶음(5 무제품)(5.6.10.13.) 김부각+배추김치 (5.6.9.13.) 오이스틱(쌈장포함)(5.6.)	개교기념일 	친환경쌀현미밥 달걀파국(1.) 자장면(1.5.6.10.) 콩나물다시마채무(5.6.) 해전+새우살애호박전 (1.5.6.9.10.13.) 배추김치(9.) 아이스망고	친환경쌀발아현미밥 오리고기들깨탕 가자미순살구이 (간장맛)(5.6.12.13.) 상추오이들깨소금무침 (5.) 배추김치(9.) 골드키위+꿀떡(친환경)	친환경쌀겉절이쌀밥 오징어우국(5.6.17.) 콩나물당면무침(5.6.) 숙주미나리무침 양념파닭 (1.4.5.6.12.15.) 배추김치(9.) 수~박
에너지/단백질/칼슘/철 691.9/39.8/430.7/7.2		에너지/단백질/칼슘/철 677.2/39.8/403.1/8.9	에너지/단백질/칼슘/철 644.3/26.2/299.5/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 619.7/35/247.8/3.8
학교급식 식재료 원산지 표시 쌀, 찹쌀, 현미, 누룽지 : 국내산 콩/두부, 콩국수, 콩비지 : 국내산 최고기/가공품 : 국내산(한우,1등급) 돼지고기/가공품 : 국내산 / 돼지고기/가공품 : 국내산 오리고기/가공품 : 국내산 / 김치/배추, 고춧가루 : 국내산 콩치/가공품 : 원양산 / 낙지 : 국내산 / 동태, 코다리 : 러시아 삼치, 고등어 : 국내산오징어, 갑오징어 : 국내산		알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦ 고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭ 호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣		8 / 18 Fri (개학식) 친환경쌀곰밥(서리태파쇄)(5.) 한우소고기미역국(5.6.16.) 콩나물당면무침(5.6.) 돈육겉절이 (상추+쌈장)(5.6.10.) 배추김치(9.) 플레인요거트 (토마토.골드키위)(2.12.) 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/36.8/257.5/4.4
8 / 21 Mon	8 / 22 Tue	8 / 23 Wed 수다날	8 / 24 Thu	8 / 25 Fri
친환경쌀발아현미밥 오징어우국(5.6.17.) 계란무장조림(파리고추) (1.5.6.) 닭정육새우살볶음 (5.6.15.) 배추김치(9.) 아이스망고	친환경쌀찰현미밥 한우소고기떡국 (1.5.16.) 상비국떡볶음(돈들갈비) 배추오이들깨소금무침(5.) (5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 한국야쿠르트	한우소고기카레덮밥 (5.6.13.16.) 시래기된장국(1)(5.6.9.) 치킨까스(만둣) (5.6.12.13.15.) 오이부추무침(9.) 배추김치(9.) 거봉	친환경쌀아미노쌀밥 행부대찌개(5무제품) (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.) 파프리카미역줄기볶음(5.) 콘치즈구이(1.2.5.13.) 깍두기김치/배추김치(9.) 복숭아(11.)	친환경쌀차수수밥 닭고기육개장(1.15.) 바삭간장불고기(양념대파 채 무침)(5.6.10.) 바나나햇케익(만둣) (1.2.5.6.13.) 볶은김치(9.) 고구마줄기김치
에너지/단백질/칼슘/철 627.7/40.5/260.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 668.2/30.6/228.6/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 670.9/37/230.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 652.4/35.9/485.3/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 659.7/37.9/284.8/4
8 / 28 Mon	8 / 29 Tue	8 / 30 Wed 수다날	8 / 31 Thu	
친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.) 파리고추고기조림 (5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 총각김치(9.) 콘치즈모닝빵구이 (만둣)(1.5.6.)	친환경쌀곰밥(5.) 한우사골국(당면포함) (1.5.6.13.16.) 비타민나물무침(5.6.) 오리불고기(쌈무)(5.6.) 배추김치(9.) 캠벨포도(친환경)	친환경쌀강황쌀밥 콩나물김치국(5.9.) 닭정육감자볶음(5.6.15.) 밥에싸먹는구운햄 (오질판)(1.5.6.10.) 백김치 우리밀초코아이스슈(6.)	콩나물비빔밥 (볶은소고기양념장과 계란프라이) (1.5.6.13.16.) 팽이버섯미역된장국(5.6.) 건도토리묵상추무침(5.) 양념치킨(닭가슴살) (1.5.6.12.15.) 배추김치(9.) 구운 도시락김	
에너지/단백질/칼슘/철 651.1/44.3/274.9/7.3	에너지/단백질/칼슘/철 617.8/26.7/285.3/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 629.5/32.9/273.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 647.5/42.5/272.8/5.5	

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.