

## 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 금지합니다. 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 필요**합니다.



## 7월~8월 학교급식 식단 안내



7 / 1 <b>Mon</b>	7 / 2 <b>Tue</b>	7 / 3 <b>Wed</b> 수다날	7 / 4 <b>Thu</b>	7 / 5 <b>Fri</b>
친화경쌍바아현미밥 달고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.15) 마른 오징어채조림 (5.6.13.17) 돈육콩나물볶음 (4.5.6.10) 배추김치(9) 수박	강남콩잡곡밥 한우소고기무국 (5.9.16) 달걀육새우상복음 (5.9.13.15) 볶은김치(4.9.13) 양송이버섯치즈칩(2.5) 오이고추장무침 (5.6.13)	청포묵비빔밥(5.6) 양파계란국(5.6.9) 한입단무지(5부채품) 오징어리튀김 (1.5.6.17) 배추김치(9) 비빔양념고추장 (5.6.13.16) 아이스망고(한입)	친화경찰현미밥(작은밥) 달걀국수(지단) (1.6.9.15) 사과오이초무침 (5.6.13) 모닝빵햄버거(만들) (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 청포도	오므라이스(1.5.12.13) 황태등깨미역국(5.6.9) 잔멸치등굴물볶음 (5.6.13) 식물성원천미트구이 (1.2.4.5) 배추김치(9) 리코타치즈채소샐러드 (1.2.5.6.13)
에너지/단백질/칼슘/철 616.6/33.9/188.1/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 577.8/32.2/331.8/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 659.9/23.1/288.8/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 706.1/24.3/239.4/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 643.4/28.4/283.0/3.6
7 / 8 <b>Mon</b>	7 / 9 <b>Tue</b>	7 / 10 <b>Wed</b> 수다날	7 / 11 <b>Thu</b>	7 / 12 <b>Fri</b>
친화경쌍콩로레라쌀밥 등뼈탕(고사리) (5.6.10.13) 마른 오징어채조림 (5.6.13.17) 비빔국수(살은 달걀) (1.5.6.13) 배추김치(9) 캠벨포도	친화경쌍파쇄콩밥(5) 오징어김치구이(요거트소스) (1.2.5.13) 콩나물국(고춧) (5) 요자단무지채무침(13) 오리불고기(간장 맛)(4.13) 배추김치(9)	충무김밥(만들) 산치국수(된장육수) (1.5.6.9) 심쿵하트단무지(천연색소) 돈육김치불고기 (상추)(5.6.9.10.13) 염무김치(9) 음료수(포도맛)	친화경쌍귀리쌀밥 달고기떡국(9.15) 계란말이(흰자노른자구 분)(1.5) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13) 배추김치(9) 수박	친화경쌍바아현미밥 황태콩나물국(5.9.13) 돼지고기주육(상추, 깨 잎, 쌀장)(5.6.10.13) 순살고등어카레구이(간장맛) (2.5.6.7.12.13) 배추김치(9) 거꾸로먹는야쿠르트(2)
에너지/단백질/칼슘/철 654.9/32.6/168.8/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 615.4/30.1/215.1/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 640.2/27.2/279.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 633.6/28.6/205.3/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 645.9/37.0/161.7/2.9
7 / 15 <b>Mon</b>	7 / 16 <b>Tue</b>	7 / 17 <b>Wed</b> 수다날	7 / 18 <b>Thu</b>	7 / 19 <b>Fri</b>
친화경쌍찰현미밥 누룽지북두상계탕 (수삼/당다리/전복살) (15.18) 거뿔두부부침(5) 소떡소떡(나무고지없음) (2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 복숭아(11)	친화경쌍파쇄콩밥(5) 한우소고기무국 (단면)(5.9.16) 오징어볶음 (2.4.5.6.13.17) 콩나물무침(5) 염무김치(9) 젤리먹는돌고래바나나	무지개떡밥(채소와소고기) (1.4.9.16) 달걀파국(1.9) 상추무침(5.6.13) 돼지고기파프리카볶음 (5.6.10.12.13) 송아지김치(9) 음료수(자두맛)	개교기념일	친화경쌍찰현미밥 한우삼겹떡국 (1.5.13.16) 돈육안심장조림 (5.6.9.10.13) 토마토겉절이(12.13) 볶은김치(4.9.13) 예나소시지부침 (1.2.5.6.10)
에너지/단백질/칼슘/철 705.8/35.8/105.2/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 652.4/23.6/206.8/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 615.4/29.5/214.3/3.7		에너지/단백질/칼슘/철 636.8/30.6/208.7/3.2
7 / 22 <b>Mon</b>	7 / 23 <b>Tue</b>	7 / 24 <b>Wed</b> 수다날	7 / 25 <b>Thu</b>	◇ 알레르기정보 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 달걀 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣입니다.  해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.  ◇ 요리하고 학교급식은 안전하고 우수 한 식재료를 사용하는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.
친화경쌍바아현미밥 순두부계란국(5.9) 오리불고기(부추찜/쌈무) (5.6.13) 배추김치(9) 배추김치(9) 아이스슈(쿠키앤크림맛) (1.2.5.6)	친화경쌍찰기장육수수밥 달걀파국(새우살포함) (1.5.9.13) 돼지고기조림 (5.6.10.13) 참나물참외달가슴살무 침(5.6.15) 볶은 김치(4.9.13) 수박	유부초밥+찰현미밥(김 자반포함)(5.13) 콩나물김치국(5.9) 상추무침(5.6.13) 한우소고기육육전 (1.5.6.16) 양념치킨(땅콩포함) (1.2.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9)	친화경쌍강함쌀밥 한우소고기떡국 (5.6.8.9.10.16.) 사각어묵볶음(1.5.6) 찜두부*볶은김치 두부들어간도우년(만 들)(1.2.5.6.13) 바울토마토소박이 (9.12.13)	
에너지/단백질/칼슘/철 643.3/27.2/200.8/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 613.4/36.1/194.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 675.8/33.5/286.2/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 662.9/28.1/296.6/3.9	
8 / 21 <b>Mon</b>	8 / 22 <b>Tue</b>	8 / 21 <b>Wed</b> 수다날	8 / 22 <b>Thu</b>	8 / 23 <b>Fri</b>
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.palbok.es.kr → 학교소식 → 식생활관 - 쌀(배, 줄, 노루치) : 국내산 - 쇠고기/가공품 : 국내산/국내산, 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산 - 달고기/가공품 : 국내산/국내산, 오리고기/가공품 : 국내산/국내산 - 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산 - 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)/가공품 : 국내산/국내산 - 수산물류(국내산) : 오징어, 고등어, 갈치, 꽃게, 가리비, 전복, 참조기 - 수산물류(수입산) - 내지, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 배추, 낚시, 명태, 다랑어, 방어, 부세 - 수산물류(국내산 또는 수입산) : 미꾸라지, 쾰무미, 아귀, 오랑캐이 (시정물과 맛 유동량에 따라 국내산 또는 수입산 가능)	친화경쌍파쇄콩밥(5) 순두부계란국(1.5.9) 건도토리묵상추무침 (5.6.13) 두반장제육볶음 (5.6.10.12.13.18) 달걀육새우상복음 (5.9.13.15) 송아지김치(9) 꿀떡	친화경쌍찰현미밥 참치두부고추장찌개(5.6.9) 야배추와케일찜 (쌈장)(5.6.13) 브로콜리당강찜(1) 달걀육새우상복음 (5.9.13.15) 송아지김치(9) 꿀떡	친화경쌍찰현미밥 참치두부고추장찌개(5.6.9) 야배추와케일찜 (쌈장)(5.6.13) 브로콜리당강찜(1) 달걀육새우상복음 (5.9.13.15) 송아지김치(9) 꿀떡	친화경쌍귀리쌀밥 꽃떡국떡(1.5.9) 마파두부 (4.5.6.12.13.18) 가자미순살구이(크리미 어니언소스) (1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 캠벨포도(친화경)
		에너지/단백질/칼슘/철 639.5/38.5/200.1/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 623.5/29.5/175.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 750.9/24.2/201.9/2.6
8 / 26 <b>Mon</b>	8 / 27 <b>Tue</b>	8 / 28 <b>Wed</b> 수다날	8 / 29 <b>Thu</b>	8 / 30 <b>Fri</b>
친화경쌍찰현미밥 해부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13) 달고기자장소스조림 (1.5.6.10.13.15) 콩나물볶음(5.6) 배추김치(9) 오이와야사이고추 (쌈장)(5.6.13)	친화경쌍보리밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 상추무침(5.6.13) 와플(생크림과쿠키치즈) (1.2.5.6) 가자미순살카레구이 (1.2.4.5.6.12.13) 송아지김치(9)	청포묵비빔밥 (1.5.6.13) 황태무국(1.9) 오리불고기 (간장맛)(4.13) 배추김치(9) 볶음소고기양념고추장 (5.6.13.16) 거봉	친화경쌍파쇄콩밥(5) 한우소고기무국 (5.9.16) 오이포고버섯볶음(5.6) 찜두부*볶은김치 (5.9.13) 프리타타(시금치+버섯+ 햄+가지+양파) (1.5.10.13) 글드키위	곤드레나물밥+깨소금양 념간장(5.6.13) 달걀파국(1.9) 매식자아찌무침(13) 달걀육새우상복음 (5.6.9.13.15) 땅콩빵(밀가루 안넣고 만들)(1.2.4) 얼얼이배추겉절이
에너지/단백질/칼슘/철 605.5/29.2/198.5/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 662.8/28.2/282.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 562.3/30.5/198.6/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 612.6/26.4/238.0/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 643.1/35.4/291.5/4.6

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.