

7월 영양소식 및 월간식단

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 ‘식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발현한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환’을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진 등이 있습니다.

식중독 증상



<식중독 예방 6대 수칙>

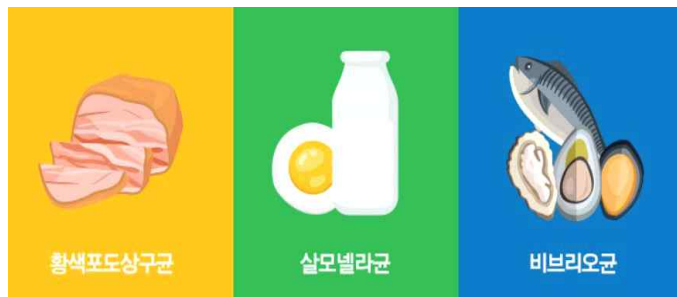


[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
3. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
4. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
5. 조리 작업 시작 전, 작업 변경 할 경우 교차오염 예방을 위하여 수시로 손 씻기와 알코올소독을 하고 있습니다.
6. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도별로 구분하여 사용합니다.
7. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
8. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 관리하고 있습니다.

여름철 주의해야 할 식중독!





7월 학교급식 식단 안내



※ 아래 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수도 있습니다.

◇ 알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 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.

◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형 있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

| | 7.1 | 7.2 수다날 | 7.3 | 7.4 |
|--|---|---|--|---|
| | 친환경쌀파쇄공밥(5) 순두부김치국(5.8.9) 수육(끓인새우젓오이 고추마늘)(5.6.9.10.13) 깻잎찜(13) 열무김치(9) 꿀떡·청포도 | 카레덮밥 (1.2.5.6.10.12.13) 아욱들깨된장국 (5.6.9) 돈육짜글이 (5.6.10.13) 배추김치(9) 오이파프리카쌈장 (5.6.13) 말기소르메(로컬)(1.2.5) | 친환경쌀파쇄공밥(5) 오징어무국 (5.9.13.17) 건도토리묵상추무침 (5.6.13) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 불고기맛식빵피자 (2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) | 친환경쌀찰현미밥 잔치국수(볶은김 치)(1.5.6.9) 토마토꿀절임(12) 치킨가스(만둣) (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 임실따당배즙(로컬)(13) |
| | 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/37.9/338.4/4.0 | 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/32.4/315.0/3.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/34.2/366.3/3.6 | 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/31.5/222.3/3.2 |
| 7.7 | 7.8 | 7.9 수다날 | 7.10 | 7.11 |
| 친환경쌀찰현미밥 한우쇠고기무국 (당면)(5.9.16) 청경채된장무침(5.6) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 미숫가루(유기농10곡 물)(2.5.13) | 친환경쌀찰기장옥수수밥 호박익힌장국(5.6) 으깬감자구이(요거트 소스)(1.2.5.13) 구운닭고기(양념대파 채무침)(5.6.13.15) 오이고추된장무침 (5.6) 배추김치(9) | 친환경쌀발아현미밥 자장면(비건)(1.2.5.6.13) 콩나물국(고춧)(5) 삼콩하트단무지(천연색소) 탕수육 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 아이스망고(한입) | 친환경쌀아미노쌀밥 닭고기무국(1.9.15) 마른오징어채조림 (5.6.13.17) 들기름막국수(차돌박이) (3.5.6.13.16) 배추김치(9) 골드키위 | 친환경쌀클로렐라쌀밥 등뼈시래기국 (5.6.10.13) 썩갓두부무침(5) 닭고기짜장불고기 (1.5.6.10.13.15) 배추김치(9) 스텔라떡볶이(로제) |
| 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/27.0/351.5/4.1 | 에너지/단백질/칼슘/철 652.6/32.2/255.4/3.2 | 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/30.3/241.6/3.2 | 에너지/단백질/칼슘/철 652.1/33.5/212.7/4.6 | 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/41.1/236.9/3.6 |
| 7.14 | 7.15 | 7.16 수다날 | 7.17 | 7.18 |
| 친환경쌀울무잡곡밥 닭고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.15.) 오징어볶음 (2.4.5.6.13.17) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 도시락김(로컬푸드) 떡(당근설기)(2.5.6) | 친환경쌀강황쌀밥 오리고기들깨탕(9.13) 브로콜리달걀찜(1) 어린이열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 찰보리반죽빵케익 (1.2.5.6) | 치킨데리야끼덮밥 (1.9.15) 황태콩나물국(5.9) 돈육안심장조림(파리 고추)(5.6.10.13) 건취나물볶음 배추김치(9) 수박 | 친환경쌀찰현미밥 누룽지녹두상계탕 (수삼/닭다리)(15) 궁채모듬피클 토마토달걀볶음 (1.5.6.12.13.) 배추김치(9) 복숭아(11) | 개교기념일 |
| 에너지/단백질/칼슘/철 746.7/32.5/258.2/3.0 | 에너지/단백질/칼슘/철 658.6/27.0/290.3/4.3 | 에너지/단백질/칼슘/철 689.9/45.4/219.7/4.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/39.6/99.5/3.1 | |
| 7.21 | 7.22 | 7.23 수다날 | 7.24 | 7.25 |
| 친환경쌀발아현미밥 닭고기떡국(지단.김가 루)(1.9.15) 참나물된장무침(5.6) 두부튀김(케첩) (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 수박 | 친환경쌀찰보리밥 등뼈탕(김치)(5.6.9.10.13) 두부양념지짐(5.6) 콩나물무침(5) 근파래열치볶음(5.6.13) 닭가슴살시금치베이컨 말이(만둣) (5.6.10.12.13.15) | 친환경쌀찰보리밥 우무오이냉국(2.13) 제너트콩멸치김말랭이볶음(5.13) 훈제오리채소볶음(고 추장)(5.6.13) 웨이감자구이(2.13) 배추김치(9) | 친환경쌀파쇄공밥(5) 무시래기쇠고기된장국 (5.6.9.16) 감자채볶음 (1.2.5.6.10) 닭정육김치볶음(논꽃 치즈)(2.5.6.9.13.15) 배추김치(9) 아이스망고(한입) | 친환경쌀잡곡밥(5) 황태무국(1) 으깬감자구이(요거트 소스)(1.2.5.13) 근대된장무침(5.6) 돈육불고기(쌈무) (5.6.10.13) 배추김치(9) |
| 에너지/단백질/칼슘/철 685.4/31.2/264.8/4.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 685.8/43.7/244.8/4.3 | 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/21.5/91.1/1.5 | 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/31.4/270.2/3.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/34.5/340.9/3.2 |

식재료 원산지 표시 (사용하는 식재료만 표시)

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------|-----------------|----------------------|---------|----------|-----------------------------|-------------------|
| 쌀(밥, 죽, 누룽지) 현미, 찰쌀, 찰쌀 | 국내산 국내산 | 소고기(종류) /가공품 | 국내산(한우) /호주, 뉴질랜드 | 꽃게/가공품 | 국내산/사용안함 | 가리비, 우렁챙이, 전복 방어, 부세/가공품 | 국내산/사용안함 |
| 감자류/배추, 고춧가루 | 국내산/국내산 | 돼지고기/가공품 | 국내산/국내산 | 고등어/가공품 | 국내산/사용안함 | 미꾸라지/가공품 | 국내산/사용안함 |
| 오징어/가공품 | 국내산/페루 | 오리고기/가공품 | 국내산/국내산 | 명태/가공품 | 러시아/러시아 | 낙지/가공품 | 국내산/사용안함 |
| 다랑어/가공품 | 원양/원양 | 닭고기/가공품 | 국내산/국내산 | 참조기/가공품 | 국내산/사용안함 | 주꾸미/가공품 | 국내산(베트남) /사용안함 |
| 아귀/가공품 | 국내산/국내산 | 두부(콩)/가공품 | 국내산/국내산 | 뱅장어/가공품 | 국내산/사용안함 | 갈치/가공품 | 국내산/사용안함 |

위 식단은 식생활관 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.