

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인체 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발생한 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 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

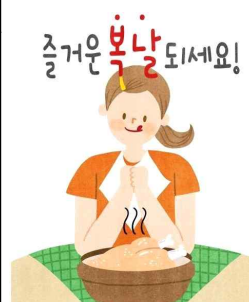
우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 건어물(멸치,다시마)를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



8/24 Tue	8/25 Thu	8/26 Fri
친환경검정쌀밥(5.) 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 큐브떡갈비볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 깍두기(담기)(9.13.) 초코찰보리케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/23/184.4/3.6	친환경발아찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 새송이가지스테이크(2.5.6.11.13.18.) 포크커틀렛,소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 뿌로와친구들(2.) 유자야채샐러드(2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.4/29.5/259.2/3.1	친환경영양잡곡밥(5.) 소고기버섯전골(13.16.18.) 가자미버터구이(2.5.6.13.) 진미채해바라기씨볶음(1.5.6.13.17.) 큐브찰떡볶음(3.5.6.13.18.) 배추김치(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.6/32.2/79/3
8/29 Mon	8/30 Tue	8/31 Wed 수다날
친환경찰현미밥 김치수제비(1.5.6.9.) 시금치무침(5.6.18.) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.11.15.16) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.18.) 깍두기(담기)(9.13.) 파인블루요거트(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/31.8/254.8/3.2	친환경영양잡곡밥(5.) 소고기무국(5.6.16.) 닭통간장조림(2.4.5.6.12.13.15.18.) 친환경콩나물무침(5.) 오이소박이무침(13.) 배추김치(9.) 떡말이어묵바(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.5/31.4/117.6/3.1	단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 매운콩나물국(5.13.) 오이고추된장무침(1.2.5.6.13.14.18.) 라이스칩오븐양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 초코케익홀도넛(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/30.1/180.3/3.4

즐거워보세요!
복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시 더운 날씨를 가리켜 '삼복더위'라고 말하는 이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.





7~8월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조파블락 사용 안함!</p>		<p>◇ 저학년용(유,1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>		<p>7/1 Fri</p> <p>친환경귀리밥 햄감자짜글이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 가자미버터구이(2.5.6.13.) 오이사와초무침(5.6.13.) 고구마줄기볶음 배추김치(9.13.) 딸기아이스경단(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/27.4/139.3/2.9</p>
7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed 수다날	7/7 Thu	7/8 Fri
개교기념일	친환경발아찰현미밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 돼지고기김치두루치기(1.5.6.9.10.13.) 묵말랭이야채볶음(3.5.6.9.13.18.) 고구마 바삭튀김(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.5/26.3/220.8/3.7	친환경 쌀밥(추가밥) 달걀실파국(1.5.13.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.16.18) 버섯탕수육,과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.) 하트단무지 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/32.8/233/3	친환경검정쌀밥(5.) 전주식콩나물국(5.9.13.18.) 달걀(5.8.15.) 브로콜리새송이,초장(5.6.13.) 푸실리삼색소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.8/34.9/181/3.7	친환경홍국쌀밥 대구맑은국(5.9.13.18.) 멸치견과류볶음(4.5.9.13.14.) 깻잎순나물(1.5.6.17.) 오징어볶음(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 파인블루요거트(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.8/32.1/331.9/3
7/11 Mon	7/12 Tue 저탄소밥상	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu	7/15 Fri 초복밥상
친환경귀리밥 맛있는계란장(1.5.6.13.18.) 단무지 무침(13.) 간소새우,누룽지칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.) 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/28.6/336.9/3.2	친환경찰보리밥 계맛살냉채(5.13.18.) 버섯잡채(1.5.6.8.10.13.16.17.18.) 돼지불고기(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 뽀로와와친구들(2.) 저염식누룽지(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.2/31.9/189.3/2.7	해물밀라프(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 유부장국(5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 라이스콘칩오븐치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 사과양배추샐러드(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/27.4/139.3/2.9	친환경찰현미밥 나주곰탕(1.5.8.13.16.) 부추겉절이(13.) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.12.13.) 깍두기(담기)(9.13.) 찰옥수수(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/22.6/50.6/3.4	친환경발아찰현미밥 닭다리삼계탕(13.15.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 저염쌈장(4.5.6.) 캠핑구이(2.5.6.10.12.15.16.) 열무김치(담기) 깻잎미네스테이크 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/42.2/92.4/3.9
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 수다날	7/21 Thu	7/22 Fri 생일밥상
친환경검정쌀밥(5.) 호박잎된장국(5.6.13.18.) 연두부,양념장(5.6.9.13.18.) 코다리엿장조림(5.6.13.18.) 숙주미나리무침 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/30.1/224.6/3.8	친환경귀리밥 콩나물국(5.6.) 불고기낙지볶음(5.8.10.) 김파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/28.6/336.9/3.2	콩나물밥&양념장(5.10.16.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 발사믹야채샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 허브함박스테이크(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 무생채(9.13.) 스위티자몽주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.2/29.3/174.4/4.4	친환경발아찰현미밥 동태매운탕(5.6.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 여덟야채볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.) 크림치즈파이(1.2.5.6.13.) 깻잎레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 623/29.6/174.4/3.4	친환경영양잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 매콤사태찜(5.6.10.13.) 콩나물부추무침(5.) 배추김치(9.) 수박 우리쌀달콤가래떡(1.2.4.5.6.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/31.7/165.9/5.8

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://pyeonghwa.es.kr/> 알림방->식생활실->식생활게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!