

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인하여 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 예방 6대 수칙>

손씻기 : 비누로 30초 이상
익혀먹기 : 음식은 속까지 익혀서
끓여먹기 : 물은 끓여서
구분 사용하기 : 식재료별 칼·도마는 따로
세척·소독하기 : 조리기구, 식재료는 깨끗이 냉장 5°C 이하, 냉동 -20°C 이하
보관온도 지키기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 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°C, 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)]

		8/23 Wed 개학식,처서 친환경경정쌀밥(5.) 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 브로콜리새송이,초장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 거봉 바나나크림치즈케익 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/27.7/77.4/2.7	8/24 Thu 친환경발아찰현미밥 대구맑은국(5.9.13.18.) 가지나물(5.6.11.18.) 포크커피(1.2.5.6.10.12.13.16.) 보쌈김치(9.13.) 사과양배추샐러드(1.5.6.12.13.) 뿌로로와친구들(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632/32.9/252.3/2.8	8/25 Fri 친환경영양잡곡밥(5.) 소고기버섯전골(13.16.18.) 가자미버터구이(2.5.6.13.) 진미채볶음(1.2.5.6.13.17.) 큐브커피묵무침(3.5.6.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.8/32.8/76.8/2.9
		8/28 Mon 친환경글로렐라쌀밥 건새우미역국 맛있는계란장(1.5.6.13.18.) 삼겹살양념구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 웃담딸기요구르트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/34.3/271.4/3.7	8/29 Tue 친환경발아찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 숙주게맛살무침 오리불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사인머스켓 새우만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/24.6/145.9/3.8	8/30 Wed 수다날 해물필라프(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 유부장국(5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 눈꽃치즈로제더블스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 고칼슘포마약과(1.5.6.12.13.) 애플망고주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.3/30.3/223.7/4.5





7~8월 학교급식 식단 안내



◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
 * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피블락, 가리비,
 우렁쟁이, 전복, 방어, 부세 사용 안함!



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



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경찰보리밥 저염식누룽지(5.6.13.) 돼지고기김치두루치기(1.5.6.9.10.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.17.18.) 열무김치(9.13.) 방울토마토(12.) 크림치즈파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623/27.4/111.8/2.5	개교기념일	친환경홍국쌀밥 나주곰탕(1.5.8.13.16.) 깻잎순나물(1.5.6.17.) 오징어볶음(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 스위트핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.9/31.4/120.6/3.4	친환경경정쌀밥(5.) 호박잎된장국(5.6.13.18.) 우리밀등심치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 멸치견과류볶음(4.5.9.13.14.) 보쌈김치(9.13.) 친환경콩나물무침(5.) 한입속 아이스홀시 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/23.3/246.9/2.4	생야채 불고기비빔밥(5.6.10.13.) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 숙주미나리무침 열무김치(9.13.) 수박 바이오사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.6/36.1/265.2/3
7/10 Mon	7/11 Tue 초복밥상	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경귀리밥 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 맛있는계란장(1.5.6.13.18.) 호박버섯볶음(9.) 배추김치(9.13.) 반달단무지 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.2/25.2/182.9/3.1	친환경경정쌀밥(5.) 닭다리삼계탕(13.15.) 게맛살냉채(5.13.18.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 수박 찰옥수수(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667/35.5/103.6/4.3	해물필라프(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 유부장국(5.6.13.18.) 콘크림오븐치킨(15.) 오이사과초무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 무지개떡(5.13.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/34.9/178/3.8	친환경발아찰현미밥 대구맑은국(5.9.13.18.) 연두부,양념장(5.6.9.13.18.) 바베큐볶음(5.6.10.12.13.) 보쌈김치(9.13.) 애호박전(1.5.6.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.7/25.2/167.3/3.1	찰옥수수쌀밥 우렁된장국(5.6.9.13.18.) 연근조림(5.6.13.14.18.) 치킨텐더스틱(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 보쌈김치(9.13.) 도라에몽달콤슈크림만주(1.2.4.5.6.11.13.14.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.6/27.1/274.9/4.3
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed 수다날	7/20 Thu	7/21 Fri 중복밥상
친환경경정쌀밥(5.) 감자수제비국(1.5.6.13.17.18.) 불고기낙지볶음(5.8.10.) 김파래저반(13.) 배추김치(9.13.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.13.) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/33.4/387.8/3.6	친환경귀리밥 소고기무국(5.6.16.) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.11.15.16.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 딸기아이스크림단(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/33.2/232.2/4.4	콩나물밥&양념장(5.10.16.) 팽이미소장국(5.6.13.18.) 발사믹야채샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 수제김치치즈스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 무생채(9.13.) 한라봉제주감귤(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/24.5/267.8/2.9	친환경발아찰현미밥 전주식콩나물국(5.9.13.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 멜론 밀크셰이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/25.8/188.4/3.2	친환경영양잡곡밥(5.) 우리쌀면 닭찜(5.8.15.) 감오징어오이초무침 열무김치(9.) 군고구마 수박 (1.2.4.5.6.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/31.7/165.9/5.8
7/24 Mon	7/25 Tue 생일밥상	7/26 Wed 방학식		
친환경발아찰현미밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓 순우리김말이 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/33.2/232.2/4.4	친환경홍국쌀밥 새알미역국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 닭봉간장조림(2.4.5.6.12.13.15.18.) 친환경콩나물무침(5.) 라벨리아이스크림바(1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 단호박꿀찜(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.3/26.3/202.8/2.4	짜장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 달걀살파국(1.5.13.) 반달단무지 레몬크림통살새우까스(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트런(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/24.5/267.8/2.9	<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오 징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/pyeonghwa> -> 알림방 -> 식생활실 ->급식게시판
 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며
 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
 ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 수저 및 유치원용 식판을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
 ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
 ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

