

[건강한 식생활- 위생교육]

식중독 예방하기

식중독은 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.

1. 식중독은 왜 발생하나요?

- ▶ 안전하지 못한 곳에서 식품을 구입하여 섭취한 경우
- ▶ 식품취급자가 비위생적으로 음식을 조리한 경우
- ▶ 뜨거운 음식을 잘 못 식혔을 때
- ▶ 음식을 재가열할 때 내부까지 충분히 가열하지 않았을 경우
- ▶ 주방 용기를 충분히 세척, 소독하지 않은 경우

2. 식중독의 증상은 무엇인가요?

- ▶ 소화기 증상 : 구토, 설사 등
- ▶ 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등



3. 식중독 예방을 위한 안전 수칙

- ▶ 신선도가 의심 가는 식품은 먹지 않습니다.
- ▶ 조리한 음식은 가급적 짧은 시간에 먹습니다.
- ▶ 물과 음식은 반드시 끓여서 먹습니다.
- ▶ 식사 전과 외출 후 손씻기 등 개인위생을 청결히 합니다.
- ▶ 냉장고 냉장상태를 너무 믿지 말고 장기간 보관하지 않습니다.

4. 식중독 예방 3대 요령



식품의약품안전처

식중독 예방 3대 요령

손씻기



손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기



음식물은 익혀서!

끓여먹기



물은 끓여서!

< 자료출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부 >

손씻기

우리의 손은 많은 일을 합니다. 다양한 작업을 하는 손을 통해 많은 질병들이 감염되기도 합니다. 손씻기만 잘해도 많은 감염병을 예방할 수 있다고 합니다. 나와 우리의 건강을 위해 매우 중요한 손씻기, 우리 모두 다같이 실천해요!!

1. 손은 언제 씻어야 할까요?

화장실 이용 후	쓰레기를 버린 후	코를 풀거나 재채기 후	애완동물을 만진 후	음식을 먹거나 요리하기 전

올바른 손씻기는
‘흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기!’

2. 올바른 손씻기



3. 손을 씻을 때 주의사항

- ▶ 손바닥이나 손등보다 손가락 끝과 손가락 사이, 엄지손가락, 손톱주위를 열심히 닦습니다.
- ▶ 비누는 거품을 많이 내 사용합니다.
- ▶ 찬 물보다 미지근한 물로 닦습니다.
- ▶ 수건으로 닦을 땐 손가락 끝이 손목보다 높은 자세를 유지하며 닦습니다.
- ▶ 닦은 후엔 잘 말려 물기가 남지 않도록 합니다.

* 식사시간에는 손을 꼭 씻고 소독해 주세요!



7월-8월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다 먹는 날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경검정쌀밥(중) 돼지감자탕(중)(10.13.) 얼갈이무침(중)(5.6.) 마라떡볶이(중)(1.2.3.4.5.6. 10.12.13.15.16.18.) 계란야채말이2(1.5.6.8.) 배추김치(중)(9.) 친환경멜론(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.7/36.9/244.7/4.8	친환경찰현미밥(중) 우동(중)(1.5.6.7.13.18.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13. 매운돈사태찜(5.6.10.13.18.) 시금치고추장무침(중)(5.6.) 배추겉절이(중)(13.) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.2/45.2/192.7/5.5	스팸마요덮밥(중)(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16.) 아욱국(중)(5.6.) 상추묵무침(중)(5.6.) 김치볶음(중)(5.9.) 포크샤미(중)(2.5.6.10.12. 13.16.) 웃당사과요구르트(중)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.2/36.2/471.5/4.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5.) 수제비국(중)(5.6.) 탄두리떡볶음(중)(2.5.6.1 2.13.15.16.18.) 골뱅이야채무침(5.6.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.) 배추김치(중)(9.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728/33.7/209.6/3.7	친환경차수수밥(중) 갈비우거지국(중)(10.13.) 오이소박이(중)(13.) 상하이씨푸드스파게티(1.2.5. 6.9.10.12.13.16.17.18.) 임연수어카레구이(중)(2.5.6. 12.13.16.18.) 배추김치(중)(9.) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.4/44.9/210.6/9
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경차조밥(중) 눈꽃치즈카레우동(중)(1.2.5 .6.10.12.13.15.16.18.) 어묵김치국(중)(1.5.6.9.) 오삼불고기(중)(5.6.10.) 근대무침(중)(5.6.) 배추겉절이(중)(13.) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.2/38/227.5/4.6	친환경찰보리밥(중) 두부조림(중)(5.6.12.) 오이더덕무침(중)(5.6.13.) 표고새송이버섯강정(중)(1.5. 6.12.13.) 배추김치(중)(9.) 장감새탕(중)(15.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 826.4/44.7/203.2/5	비빔밥(중)(5.) 팽이버섯된장국(중)(5.6.12.) 무생채(중)(5.6.13.) 약고추장(중)(5.6.10.13.) 치즈도카스(중)(1.2.5.6.10.12. 13.16.) 배추김치(중)(9.) 살구에이드(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.8/30.9/277.9/4	친환경검정쌀밥(중) 돈육찌개(5.6.9.10.12.) 삼치감자조림(중)(2.5.6.9. 12.13.16.18.) 고구마순나물(중)(5.6.) 파래자반(중)(5.13.) 깻잎김치(중)(13.) 콘치즈토스트(중)(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766/37.6/285.5/4.2	친환경찰현미밥(중) 쇠고기미역국(중)(16.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 쫄면야채무침(중)(5.6.13.) 가지나물(중)(5.6.) 배추김치(중)(9.) 수박(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.2/36.4/151.7/3.6
7/17 Mon	7/18 Tue	8/16 Wed 수다날	8/17 Thu	8/18 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5.) 치자잔치국수(중)(1.5.6.) 닭갈비(중)(5.6.13.15.) 오이부추무침(중)(5.6.13.) 비엔나메추리알조림(중)(1.2 .5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(중)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.3/43.6/238.6/4.6	친환경차수수밥(중) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.1 3.15.16.17.18.) 고등어김치조림(중)(2.5.6.7. 9.12.13.16.18.) 깻잎순나물(중) 허니버터알감자구이(중)(2.5. 6.13.) 배추겉절이(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822/35.4/262.6/6.1	치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16.) 얼갈이된장국(중)(5.6.) 상추묵무침(중)(5.6.) 배추김치(중)(9.) 사과요거타임(중)(2.) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.7/39/271.1/4.3	친환경차수수밥(중) 햄부대찌개(사리)(중)(1.2. 5.6.9.10.12.15.16.) 돈육메추리알장조림(중)(1. 5.6.10.13.) 근대무침(중)(5.6.) 파래자반(중)(5.13.) 배추겉절이(중)(13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.3/37.8/276.4/4.9	친환경찰보리밥(중) 된장찌개(중)(5.6.12.) 우거지조림(중)(5.6.) 돼지갈비콩나물찜(5.6.10.13 .15.16.18.) 오징어채볶음(5.6.13.17.) 클로렐라포크브리토(중)(2.5. 6.10.12.13.) 배추김치(중)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.3/47.3/303.2/4.9
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed 수다날	8/24 Thu	8/25 Fri
친환경차조밥(중) 갈비김치찌개 (중)(5.6.9.10.) 로제떡볶음 (중)(2.5.6.13.15.16.) 호박버섯볶음(중)(5.) 미역줄기볶음(중)(1.5.6.8.) 배추겉절이(중)(13.) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.7/40.4/206/3.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5.) 떡국(중)(1.16.) 상추치커리겉절이(중)(5.6.) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13.) 오리훈제야채볶음 (중)(1.5.6.12.13.) 배추김치(중)(9.) 프렌치토스트 (중)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.2/36.2/198.3/4.5	햄마요덮밥 (중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 감자양송이들깨국(중) 두부조림(중)(5.6.12.) 김치볶음(중)(5.9.) 웃당말기요구르트(중)(2.) 친환경멜론(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.4/37.7/367.3/6	친환경검정쌀밥(중) 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18.) 매운돈사태찜 (중)(5.6.10.13.18.) 얼갈이무침(중)(5.6.) 볶음우동 (중)(5.6.9.12.13.17.18.) 배추겉절이(중)(13.) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.8/42.5/195.5/4.3	친환경찰현미밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16.) 크림스파게티(중)(1.2.5.6.10 .13.15.16.) 닭갈비(중)(5.6.13.15.) 오이소박이(중)(13.) 배추김치(중)(9.) 쿠키앤크림아이스슈(중)(1.2. 5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/38.6/276.7/4.2
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed 수다날	8/31 Thu	
친환경혼합잡곡밥(중)(5.) 잔치국수(중)(1.5.6.) 오리김치볶음(중)(5.6.9.) 골뱅이야채무침(5.6.13.) 감자전(중)(1.5.6.) 배추겉절이(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/33.3/221.8/4.9	친환경차수수밥(중) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18.) 김가루파무침(중)(5.6.) 치즈떡볶이(중) (1.2.5.6.12.13.) 배추김치(중)(9.) 영양달걀(중)(15.) 친환경방울토마토(중)(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.2/45.4/151/4.5	산채비빔밥(중) 북어채미역국(중)(16.) 청포도김가루무침(중)(5.6.) 약고추장(중)(5.6.10.13.) 치킨가스(중)(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(중)(9.) 탐미유사과워터젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/32.1/168.5/3.5	친환경차조밥(중) 새알심만두국 (중)(1.5.6.10.16.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 잡채(중)(5.6.10.13.) 임연수어카레구이 (중)(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(중)(9.) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.7/43.6/272.3/9	

◆ 알레르기 정보

- 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. 아황산
14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 홍합, 전복포함) 19. 잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기
유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

- 1. 쇠고기 및 쇠고기가공품: 국내산 한우, 2. 돼지고기 및 돼지고기가공품: 국내산, 3. 닭고기 및 닭고기가공품: 국내산,
4. 오리고기 및 오리고기가공품: 국내산, 5. 쌀: 국내산, 6. 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7. 미꾸라지: 국내산
8. 낙지: 베트남산, 9. 명태 및 명태가공품: 러시아산, 10. 고등어: 국내산, 11. 갈치: 세네갈산, 12. 꽃게: 국내산,
13. 오징어/오징어가공품: 국내산/페루산, 14. 참조기: 국내산, 15. 다랑어 및 다랑어가공품: 원양산, 16. 아귀: 국내산,
17. 주꾸미: 베트남산, 18. 콩(두부류·콩비지·콩국수): 국내산

※ 식품수급으로 인해 식단이 변동될 수 있습니다.