

## [ 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!

&lt; 자료출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부 &gt;

## 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.

7/1 <b>Mon</b>	7/2 <b>Tue</b>	7/3 <b>Wed</b> 수다날	7/4 <b>Thu</b>	7/5 <b>Fri</b>
친환경검정쌀밥(중) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 달걀비(중)(5.6.13.15) 근대무침(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 친환경사과(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 840.3/35.6/191.2/3.8	친환경찰현미밥(중) 유부잔치국수(중)(1.5.6) 오삼불고기(중)(5.6.10) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 친환경멜론(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 838.8/36.7/236.1/3.8	치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16) 아욱국(중)(5.6) 상추묵무침(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 참외(중) 핫도그(중)(1.2.5.6.10.16)  * 에너지/단백질/칼슘/철 799.4/43.4/282.9/4.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 참치김치찌개(중)(5.6.9) 매운토사태찜(중)(5.6.10.13.18) 숙주나물(중) 깽채(중)(5.6.10.13) 갯잎김치(중)(13) 친환경방울토마토(중)(12)  * 에너지/단백질/칼슘/철 772.4/39.4/193.0/4.4	친환경차수수밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 돼지갈비콩나물찜(중)(5.6.10.13) 오이부추무침(중)(5.6.13) 야채튀김(중)(5.6) 배추김치(중)(9)  * 에너지/단백질/칼슘/철 869.0/43.2/265.0/5.5
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>
친환경차조밥(중) 돼지감자탕(중)(10.13) 로제닭볶음(2.5.6.13.15.16) 호박버섯볶음(중)(5) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 배추겉절이(중)(13) 웃담사과요구르트(중)(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 863.8/45.7/303.7/4.2	친환경찰보리밥(중) 크림스파게티(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 쇠고기미역국(중)(16) 오리불고기(중)(5.6) 오이소박이(중)(13) 배추김치(중)(9) 수박(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 894.3/34.7/200.5/4.1	산채비빔밥(중) 복어계란국(중)(1) 청포묵김가루무침(중)(5.6) 약고추장(중)(5.6.10.13) 치즈토스트(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12)  * 에너지/단백질/칼슘/철 780.3/29.3/205.7/3.5	친환경검정쌀밥(중) 된장찌개(중)(5.6) 사태편육(중)(5.6.10) 상추쌈(중)(5.6) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 치즈떡볶이(중)(1.2.5.6.13) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/39.0/173.4/3.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 찜뽕면(중)(5.6.9.13.17.18) 오향장조림(1.5.6.10.13.18) 김가루파무침(중)(5.6) 감자행복볶음(중)(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(중)(9) 친환경멜론(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 802.4/38.9/199.4/4.5
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>
친환경찰현미밥(중) 장각상계탕(중)(15) 누각조림(중)(5.6) 알갈이무침(중)(5.6) 잡채(중)(5.6.10.13) 배추김치(중)(9) 친환경사과(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 850.1/42.7/227.8/4.5	친환경차조밥(중) 제주고기국수(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 닭김치조림(중)(5.6.9.15) 콩나물파채무침(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5)  * 에너지/단백질/칼슘/철 804.5/44.1/171.3/3.8	계육덮밥(중)(5.6.10) 감자양송이들깨국(중) 상추참나물겉절이(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 콘치즈토스트(1.2.5.6.12.13) 웃담딸기요구르트(중)(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 850.6/36.9/306.5/3.3	방학식	
8/19 <b>Mon</b>	8/20 <b>Tue</b>	8/21 <b>Wed</b> 수다날		
친환경차조밥(중) 갈비김치찌개(중)(5.6.9.10) 탄두리닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 파래자반(중)(5.13) 호박버섯볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 친환경사과(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 784.8/41.1/180.0/3.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 매운토사태찜(중)(5.6.10.13.18) 오이소박이(중)(13) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 프렌치토스트(중)(1.2.5.6.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 865.0/44.2/175.8/3.0	짜장밥(중)(5.6.10.13.16) 열무깻잎돼지국(중)(5.6) 오향장조림(중)(1.5.6.10.13.18) 상추치커리겉절이(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 몬테크리스토샌드위치(중)(1.2.5.6.10.13.15.16)  * 에너지/단백질/칼슘/철 919.8/44.2/333.1/5.3	친환경검정쌀밥(중) 돼지감자탕(중)(10.13) 가지나물(중)(5.6) 어묵잡채(중)(1.5.6.13) 오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12)  * 에너지/단백질/칼슘/철 837.1/39.0/182.2/5.6	친환경찰현미밥(중) 순두부찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(중)(9) 친환경멜론(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 881.5/38.6/153.7/3.4
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>
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 치자잔치국수(중)(1.5.6) 오리김치볶음(중)(5.6.9) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 마늘빵토스트(중)(2.5.6.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 851.5/32.9/214.4/3.8	친환경차수수밥(중) 영양닭죽(중)(15) 오이생채(중)(5.6) 돈육간장불고기(중)(5.6.10.12.13.18) 치즈떡볶이(중)(1.2.5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12)  * 에너지/단백질/칼슘/철 870.6/40.5/137.8/3.0	햄요덮밥(중) 콩(1.2.5.6.10.15.16) 팥이버섯된장국(중)(5.6) 상추묵무침(중)(5.6) 김치볶음(중)(5.9) 클로렐라포크비프(중)(2.5.6.10.12.13) 웃담사과요구르트(중)(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 897.9/34.3/344.5/4.2	친환경차조밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16) 매운갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 김가루파무침(중)(5.6) 상하이썬푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 배추김치(중)(9) 친환경멜론(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 943.7/43.9/234.7/5.1	친환경찰보리밥(중) 쇠고기미역국(중)(16) 콩치킨김치조림(중)(5.6.9) 닭갈비(중)(5.6.13.15) 숙주나물(중) 포크퀘사디야(중)(2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 837.1/42.1/322.3/5.5

### ◆ 알레르기 정보

- 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.아황산
- 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함) 19.잔
- 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 배식반기 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

**※ 교육과정 및 식품수급 사정으로 인해 식단일정이 변동될 수 있습니다.**