

여름철 주의해야 할 식중독!



식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병



식중독 증상



고열



구토



오한



설사

식중독 위험 식품군

43%



13%



9%

복합조리식품



채소류

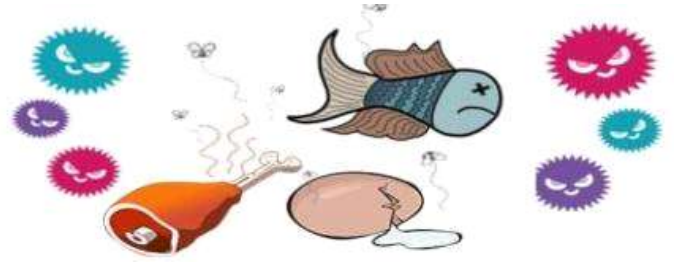


1% 달걀



식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화합물이 있습니다.



식중독 예방 3대 요령을 꼭 지켜주세요!

손씻기



익혀먹기



끓여먹기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글*다음 검색]

올바른 손씻기

1



거품 내기

2



깍지 끼고 비비기

3



손바닥, 손등 문지르기

4



손가락 돌려 닦기

5



손톱으로 문지르기

6



흐르는 물로 행구기

7



종이타월로 물기 닦기

8



종이타월로 수도꼭지 잠그기

손씻기 365

비누로 손씻기!!

당신이 할 수 있는 가장 쉽고, 효과적인 **감염병 예방법**입니다.

보건복지부

질병관리본부

국민손씻기운동본부

🍴 7월 학교급식 식단 안내 🍴

				7/1 Fri 친환경수수밥/초 김치만두전골/초(1.5.6.9.10.13.16.18.) 두부양념조림/초(5.6.13.18) 부들어묵볶음/초(1.5.6.13.) 깍두기/초(9.) 순수요구르트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626/24.9/155.4/2.6
7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed 수다날	7/7 Thu	7/8 Fri
친환경수수밥/초 감자수제비국/초(5.6.13.) 도토리묵채소무침/초(5.6.13.) 야채춘권/초(1.5.6.10.) 갈치구이/초(5.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.3/21.3/139.3/3	친환경잡쌀밥/초 순두부찌개/초(1.5.6.9.10.13.) 돼지갈비찜/초(5.6.10.13.18.) 미역줄기볶음/초(5.) 야채튀김/초(1.5.6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.9/33.4/191.2/7.1	친환경기장밥/초 소고기무국/초(5.6.16.) 닭불간장조림/초(5.6.13.15.18.) 오이도라지초무침/초(5.6.13) 취포채볶음/초(5.6.13.17.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/30.9/91.8/3	친환경기장밥/초 근대된장국/초(5.6.) 진미채볶음/초(5.6.13.17.) 궁중떡볶이/초(5.6.13.16.18) 김말이튀김/초(1.5.6.16.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.1/19.4/115.8/10.9	친환경영양잡곡밥/초(5.) 묵은지감자탕/초(5.6.9.10.13.18.) 알감자조림/초(5.6.13.18.) 순대채소볶음/초(5.6.10.13.16.18.) 배추김치/초(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.7/22.6/136/5.2
7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu	7/15 Fri
친환경잡쌀밥/초 우리콩청국장/초(5.9.10.13.) 오이부추무침/초(5.6.13.) 닭김치볶음/초(5.9.13.15.) 깍두기/초(9.) 초코머핀/초(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/27.6/120.8/2.7	친환경수수밥/초 계란국/초(1.) 단무지부추무침/초(13.) 배추김치/초(9.) 애플고르곤졸라피자/초(1.2.5.6.) 돈육짜장볶음/초(2.5.6.9.10.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.8/31/78.9/2.9	친환경현미밥/초 한우미역국/초(5.6.16.) 김실파무침/초(13.) 가지어묵볶음/초(1.5.6.13.) 코다리강정/초(2.5.6.12.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.4/22.3/101.5/2.2	친환경보리밥/초 김치콩나물국/초(5.6.9.) 상추오이무침/초(5.6.13.) 소시지야채볶음/초(2.5.6.10.12.13.15.) 묵살된장구이/초(5.6.10.13.18.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.3/34.4/149.2/2.8	친환경기장밥/초 두부김치찌개/초(5.9.12.16.18.) 그린샐러드&유자드레싱/초(1.2.5.6.12.13.) 깻잎간장장아찌/초(5.6.) 훈제오리부추볶음/초 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/23.9/157.5/4.1
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 수다날	7/21 Thu	7/22 Fri
친환경수수밥/초 유부어묵국/초(1.5.6.) 미역오이초무침/초(1.5.6.13.18.) 닭갈비볶음/초(5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) 바나나/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.9/26.6/177.5/2.9	친환경수수밥/초 닭곰탕/초(5.6.15.) 모듬버섯볶음/초(1.5.6.13) 콩나물잡채/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) 초코칩쿠키/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535/18/94.4/2.6	친환경잡쌀밥/초 황태무국/초(5.6.18.) 닭가슴살매추리알장조림/초(1.5.6.13.15.) 감자행볶음/초(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치/초(9.) 방울토마토/초(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.9/23.8/105.5/2.9	친환경보리밥/초 감자채달걀국/초(1.) 생땅콩조림/초(4.5.6.13.18.) 깻잎순나물볶음/초(5.6.) 오리불고기/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.6/25.8/152.7/4.2	여름방학식
7/25 Mon	7/26 Tue	7/27 Wed 수다날	7/28 Thu	7/29 Fri

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물
◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
- ◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
- ◆ 우리학교 급식 식재료 원산지
 * 쌀:순창군친환경쌀(쌀가공품:국내산) * 콩:국내산(두부콩:국내산) * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
 * 쇠고기:국내산한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 고등어,참치,오징어,꽃게,참조기,미꾸리:국내산
 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품:국내산(진미채:페루산) *다랑어:원양산 *쭈꾸미:베트남산
 * 양고기, 넉치(광어), 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 아귀는 사용하지 않습니다!
- ◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.

🍴 8월 학교급식 식단 안내 🍴

8/1 Mon	8/2 Tue	8/3 Wed 수다날	8/4 Thu	8/5 Fri
8/8 Mon	8/9 Tue	8/10 Wed 수다날	8/11 Thu	8/12 Fri
8/15 Mon	8/16 Tue	8/17 Wed 수다날	8/18 Thu	8/19 Fri
				친환경영미밥/초 애호박감자된장국/초(5.6.12.) 돈육버섯불고기/초(5.6.10.13.) 감자멸치볶음/초(13.) 배추김치/초(9.) 딸기요구르트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576/28.4/285.4/2.3
8/22 Mon	8/23 Tue	8/24 Wed 수다날	8/25 Thu	8/26 Fri
친환경영양잡곡밥/초(5.) 바지락미역국/초(5.6.13.18.) 갈비만두/초(1.5.6.10.16.18.) 부추무침/초(5.6.13.) 제육볶음/초(5.6.10.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.8/29/146.5/9	친환경기장밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 잭팟양념장아찌/초 고사리들깨볶음/초(5.6.18) 감자부추전/초(6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.2/21/151.5/4	옥수수밥/초 닭개장/초(5.6.13.15.18.) 돈육메추리알고추장조림/초(1.5.6.10.13.) 그린샐러드&키워드레싱/초(1.2.5.6.12.13.) 아몬드멸치볶음/초(13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 433.6/20.6/132.2/2.7	친환경영양잡곡밥/초(5.) 미소된장국/초(5.6.12.) 상추오이무침/초(5.6.13.) 청매실장아찌/초(13.) 훈제오리&허니머스타드소스/초(1.2.5.6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.4/24.6/136.7/3.7	친환경수수밥/초 곤약어묵국/초(1.5.6.13.) 건파래볶음/초(5.13.) 낙지당면볶음/초(5.6.8.13.18.) 배추김치/초(9.) 크림치즈파운드케익/초(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.9/19.7/165.6/3.4
8/29 Mon	8/30 Tue	8/31 Wed 수다날		
팽이버섯달걀국/초(1.) 짜장면/초(1.2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 단무지부추무침/초(13.) 닭봉데리아끼구이/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) 참외/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/38.3/194.5/3.9	치킨마요덮밥/초(1.2.5.6.13.15.) 유부어묵국/초(1.5.6.) 치커리유자청무침/초(5.6.13.18.) 아몬드멸치볶음/초(13.) 배추김치/초(9.) 새싹보리쿠키/초(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.7/33.5/218/4.5	친환경수수밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 청경채된장무침/초(5.6.) 통살생선까스&데리아끼소스(1.5.6.13.) 배추김치/초(9.) 사과주스/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.5/24.3/190.2/3.2		

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물
 ◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
- ◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
- ◆ 우리학교 급식 식재료 원산지
 * 쌀:순창군친환경쌀(쌀가공품:국내산) * 콩:국내산(두부콩:국내산) * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
 * 쇠고기:국내산한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,미꾸리:국내산
 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품:국내산(진미채:페루산) *다량어:원양산 *주꾸미:베트남산
 * 양고기, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 아귀는 사용하지 않습니다!
- ◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.