



7월 영양소식지

nutritive news

꿈·사랑·믿음으로
함께 성장하는
서문교육

전주시 완산구 서신천변 11길 19 ☎ 교무실 255-4383 행정실 255-4384

여름철 식중독을 예방해요

식중독(food poisoning)이란 ‘**식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 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 커집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

식중독 예방 3대 요령



건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관을 해요.

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

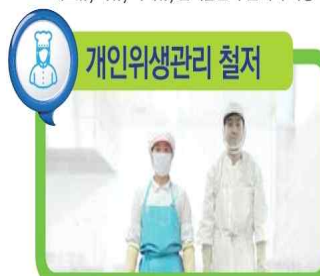
1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일입고, 당일사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 패류는 85℃ 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. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식합니다.



채소류, 육류, 어패류, 원제품은 구분해서 사용



더운 음식은 60℃이상, 찬 음식은 5℃이하 유지



위생복, 위생모, 위생화 등 착용



항상 청결히유지

[출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장, 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

7월 학교급식 식단 안내

	7/1 Tue 지구지킴이밥상 친환경완두콩밥 나가사끼짬뽕국 (2.5.6.9.10.16.17.18) 채식샐러드(채소스테이크*소스) (12.5.6.12) 우리쌀명태탕수샐러드 (12.5.6.13.16) 배추김치9/토마토베리샐러드12 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.7/42.0/205.9/4.3	7/2 Wed 수다날 오므라이스 (12.5.6.12.13.16.18) 호박익힌장국(5.6) 뿌링순살치킨 (12.5.6.13.15) 꼬마새송이버섯초무침5.6 배추김치(9) 감귤주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/28.5/250.6/3.6	7/3 Thu 친환경콩무밥 돼지고기김치찌개 (5.9.10) 오징어상추튀김 (5.6.13.17) 삼색달걀찜(12) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.3/30.2/268.1/3.6	7/4 Fri 생일밥상 친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국 (5.6.9.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 고춧잎나물무침(5.13) 배추김치(9) 생일바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.3/34.0/313.2/4.5
	7/7 Mon 친환경조각서리태밥(5) 건새우아욱된장국 (5.6.9) 목살고추장구이/깻잎무쌈 (5.6.10.13) 미나리맛살무침 배추김치(9)/골드키위코코 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.5/30.5/448.1/4.7	7/8 Tue 지구지킴이밥상 친환경귀리밥 추어탕(5.6.13) 청파래대구까스&소스(6) 소이메추리알장조림 (15.6.13) 고구마익힌장무침(5.6.13) 배추김치(9)/참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.3/37.9/572.1/7.7	7/9 Wed 수다날 동치미물냉면 (1.3.5.6.13.16) 작은밥 수제김치치즈떡갈비 (12.5.6.9.10.12.15.16.18) 미역줄기파프리카볶음 배추김치(9)/멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.5/18.9/184.9/2.1	7/10 Thu 아미노찜쌀밥 모듬어묵국(15.6) 훈제오리김치볶음 (5.6.13.18) 근대된장무침(5.6.13) 배추김치9 수박화채2.5.11 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/19.8/279.6/3.4
7/14 Mon 친환경찰기장밥 바지락순두부찌개 (15.9.13.18) 숙주제육볶음 (5.6.10.13) 바삭바삭김부각(5) 청경채겉절이(5.6.13) 배추김치(9)/조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.8/35.6/236.3/6.8	7/15 Tue 지구지킴이밥상 클로렐라쌀밥 채식떡만두국 (15.6.9.10.16.18) 국산갈치양념구이(5.6) 달걀가득튀김&케첩 (12.5.6.12) 참나물무침 배추김치(9)/자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/31.4/271.8/3.8	7/16 Wed 텀블러데이 유니짜장밥 (5.6.10.13.16) 유부미소된장국(5.6) 오곡구마치즈롤까스&소스 (12.5.6.10.12.13.16) 매콤노각무침(5.6.13) 배추김치(9) 수제청포도아이스티 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.2/26.9/281.7/3.3	7/17 Thu 친환경강황쌀밥 도토리묵냉국 (5.6.9.13.16) 분모자로제짬뽕 (2.5.6.10.13.15.16) 우영조림(5.6.12.13) 배추김치(9) 우리밀초코칩쿠키(12.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/27.4/145.5/3.0	7/18 Fri 친환경차수수밥 얼큰물갈비(5.6.10.13) 고기야채완자전 (12.5.6.10.15.16.18) 감자간장조림(5.6.13) 오이크래미무침 (15.6.8.12.13) 배추김치(9)/사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.4/32.4/167.3/4.3
7/21 Mon 친환경홍콩쌀밥 청국장찌개(5.6.9) 들깨오리불고기 (5.6.13.18) 꼬시래기무침(5.6.13) 오이배무침 배추김치9/대추방울토마토12 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/25.5/334.1/5.7	7/22 Tue 지구지킴이밥상 칼슘찜쌀밥 두부미역된장국(5.6) 별곡국떡볶이 (2.5.6.13.16) 가자미단호박조림(5.6) 깻잎찜(5.6) 배추김치(9)/멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.8/27.3/410.7/3.6	7/23 Wed 수다날 수제왕돈까스&소스 (12.5.6.10.12.13.16) 김가루작은밥 양송이크림스프(2.5.6.16) 오이고추쌈장무침(5.6) 양배추샐러드(15.12.13) 배추김치(9)/수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.6/22.6/105.9/1.7	7/24 Thu 녹차카데킨쌀밥 고기순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) 계란마파두부(15.6.9) 브로콜리숙회&초장(5.6.13) 배추김치(9) 친환경블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/23.7/323.7/4.4	7/25 Fri 여름방학식 친환경차초밥 프리미엄부대찌개 (12.5.6.9.10.15.16) 닭살데리야끼구이5.6.13.15 열무나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니도넛(12.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.8/32.7/252.7/3.2
<div>◇ 전주서문초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내</div> <div>* 쌀(밥,죽,누룽지): 친환경쌀(국내산)</div> <div>* 콩(두부,콩국수,콩비지): 국내산</div> <div>* 쇠고기: 국내산 한우 * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산</div> <div>* 축산물가공품: 국내산</div> <div>* 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 갈치/가공품: 세네갈산</div> <div>* 수산물가공품: 국내산(오징어채,패류산)</div> <div>* 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 국내산</div> <div>* 명태/가공품: 러시아산 * 주꾸미/가공품: 베트남산</div> <div>* 다랑어/가공품: 원양산 * 미꾸라지/가공품: 국내산</div> <div>* 고등어,오징어,꽃게,전복,부세,가리비/가공품: 국내산</div> <div>* 방어,참조기,광어/가공품: 국내산</div> <div>* 양고기, 뽕장어, 참돔, 조피볼락, 우렁참이(영계) 사용 안함</div>		<div>◇ 알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잔</div> <div>◇ 영양 및 원산지 정보안내</div> <div>알림방->식생활관->영양소식">https://school.jbedu.kr/seomun->알림방->식생활관->영양소식</div> <div>◇ 매월 첫째 주 금요일 생일 밥상, 매주 화요일은 지구 지킴이 밥상, 매주 수요일은 다 먹는 날을 운영하고 있습니다.</div> <div>◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div>		