



# 살모넬라 바로알고 식중독 예방하기

## 살모넬라란 무엇인가요?

살모넬라는 자연계에 널리 퍼져있는, 잠재적으로 **인간에게 식중독을 일으킬 수 있는 세균**입니다. 생존력이 강해 분변, 하수, 토양, 건조한 환경 및 냉장고 안에서도 장기간 살 수 있습니다. 사람이나 동물의 몸 속 장에서 분열 증식하며, 균 혹은 균에서 분비된 **독소에 의해 질병이 발생합니다.**

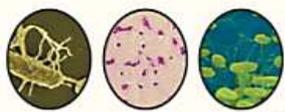


사진:식약처

## 살모넬라균에 감염되는 원인은 무엇일까요?

### 식품노출

살모넬라에 오염되어 균이 증식한 식품을 섭취하면 식중독에 걸릴 수 있습니다.

#### ① 주요 원인 식품

적절하게 가열하지 않은 **유제품·육류·가금류 및 그 가공품**으로 인한 경우가 가장 많고, **어패류**와 그 **가공품·생선어묵·생선요리·복합조리식품·도시락** 등 **동도주요 원인식품**입니다. **채소**로 인한 살모넬라 식중독 발생 위험은 낮습니다.



### 자연환경 노출

감염된 사람과 동물의 분변에 오염된 물(하천·토양)에 노출되어 감염될 수 있습니다.



### 동물접촉

개·고양이·거북이·개구리 등을 손으로 만진 후, 손을 씻지 않고 음식을 집어 먹거나 눈·코·입 등을 만질 경우 감염될 수 있습니다.



## 살모넬라 식중독 증상은 어떻게 나타나나요?

감염 후 **12-36 시간의 잠복기** 이후 다양한 급성 위장염(두통·복통·설사·구역질·발열 등) 증상이 나타나기 시작합니다.



감염자의 건강 상태에 따라 다르지만, 증상은 보통 1-4일 지속되며, **유아·면역력 저하자·노약자** 등은 더욱 위험합니다.



## 살모넬라 식중독을 예방하는 방법은 무엇인가요?

식품 안전을 위해 **다음과 같은 예방 조치**를 취할 수 있습니다.

### 예방 방안

- 1. 식품의 안전한 보관**  
식품을 적절한 온도로 보관하고, 신선한 식재료를 선택합니다.
- 2. 식품의 적절한 조리**  
식품을 완전히 익히고 **63°C, 30분 이상** 식중독 위험이 있는 식품을 생으로 섭취하지 않도록 합니다.
- 3. 개인 위생 관리**  
식사 전에 손을 깨끗이 씻고, 조리도구와 식기를 청결하게 관리합니다.
- 4. 신뢰할 수 있는 공급망 선택**  
안전한 식품 공급망을 유지하는 기업이나 브랜드를 선호합니다.



출처: 서울시 식품안전정보

# 9월 식단 안내

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri																							
<b>9/2</b>	<b>9/3(수제함박에웬지감자)</b>	<b>9/4(잔반없는날)</b>	<b>9/5</b>	<b>9/6(중국음식의날)</b>																							
친환경혼합잡곡밥(5) 새알만두국 (1.5.6.10.15.) 닭갈비(5.6.13.15) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 바나나 콘셀러드(자율)(1.5.13)	친환경기장밥 해물순두부찌개 (1.5.6.9.13.18) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 웨이감자(치즈버터시즈닝) 깍두기(9) 블루베리요거트음료(2) 생깻잎지(자율)(5.6.13)	<b>[아직 더운 9월! 시원한 메뉴 한번 더!]</b> 김치말이냉국수&찐계란 (1.5.6.9.13.16) 미니밥 돼지갈비구이(5.6.10.13) 알타리김치(9) 프렌치도스트&메이플시럽 (1.2.5.6.13)	친환경차수수밥 뼈감자탕(5.6.10) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.) 가자미엿장구이(5.6.13) 석박지(9) 사과주스(13) 도토리묵&양념장(자율) (5.6.13)	친환경현미밥 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16) 꿔바로우(1.5.6.10) 미니찜만두 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) 김치콩나물국(자율)(5.9) 중국식오이무침(자율)(13)																							
707.1/34.6/166.4/2.3	671.0/36.7/239.2/4.6	952.8/50.1/164.7/4.3	875.3/38.9/217.8/2.5	661.4/24.3/100.6/8.3																							
<b>9/9♥생일축하의날♥</b>	<b>9/10</b>	<b>9/11(잔반없는날)</b>	<b>9/12(추석맞이2)</b>	<b>9/13(추석맞이3)</b>																							
친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오리고추장불고기(5.6.13) 감자채볶음 깍두기(9) 생일축하마카롱(1.2.6) 참나물겉절이(자율)(13)	친환경흑미밥 된장찌개(5.6) 대패삼겹살볶음 (5.6.10.13) 저염쌈장(5.6.13) 콩나물파채무침(5.6.13) 배추김치(9) 망고푸딩 상추쌈/오이/오이고추(자율)	<b>(추석맞이1)</b> 자장밥 (1.5.6.10.12.13.16.18) 계란살파국(1.5.6.13) 간풍치킨(5.6.13.15) 배추김치(9) 삼색송편 시금치무침(자율)	오색나물비빔밥(5.6) 순두부볶음고추장 (5.6.10.13) 동그랑뎡구이(계란) (1.2.5.6.10.) 멸치볶음(13) 배추김치(9) 수제단호박식혜(6.13) 쇠고기토란국(자율) (5.6.16)	친환경차조밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 소시지치즈떡볶음 (2.5.6.10.12.) 어묵잡채(1.5.6.13.16) 수제오란다(2.4.5.13) (옛날과자) 깍두기(9) 거봉(자율)																							
535.1/33.6/118.5/4.6	666.1/35.3/173.9/3.0	920.4/42.1/181.8/3.6	795.6/30.5/198.6/6.8	724.3/24.3/235.3/3.7																							
<b>9/16(추석연휴)</b>	<b>9/17(추석)</b>	<b>9/18(추석연휴)</b>	<b>9/19(잔반없는날)</b>	<b>9/20</b>																							
			오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.) 아육된장국(5.6) 비빔만두(1.5.6.10.13.) 깍두기(9) 파인애플맛음료(13) 파리고추찜(자율)(5.6.13)	친환경현미밥 육개장(5.6.13.16) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 코다리강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 초코칩파이(1.2.5.6) 양배추쌈/쌈장(자율) (5.6.13)																							
			667.8/21.1/253.1/3.2	984.3/73.2/279.3/5.3																							
<b>9/23</b>	<b>9/24(서신돈까스정식)</b>	<b>9/25(잔반없는날)</b>	<b>9/26(수제요거트맛집)</b>	<b>9/27(우리학교인기메뉴)</b>																							
친환경차조밥 북어무국(5.6) 돼지고기김치찌 (5.6.9.10.13) 달걀말이(1.12) [수제]김자반(13) 샤인머스켓 오이부추무침(자율)(13)	친환경혼합잡곡밥(5) 양송이크림스프 (2.5.6.10.13) [수제]돈까스 (1.2.5.6.10.13) 경양식돈까스소스 (2.5.6.12.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 갈증해소음료1배주스(13) 깍두기(자율)(9)	<b>(동남아음식의날)</b> 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18) 팻카파오우쌈 (태국식볶음밥)(미니) (5.6.10.13.18) 춘권/칠리소스 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 파인애플	친환경현미밥 감자국(5.6) 닭데리야끼구이 (5.6.13.15.18) 김치전(5.6.9.13) 깍두기(9) 수제요거트&오레오즈 (2.5.6.13) 얼갈이된장무침(자율) (5.6.13)	햄계란마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.) 떡볶이(1.5.6.13) 치즈볼(1.2.5.6) 단무지 배추김치(9) 요구르트(2) 팽이장국(자율)(5.6)																							
725.9/37.6/209.2/4.1	827.5/33.2/126.4/1.6	843.0/31.2/113.9/3.7	911.1/40.7/303.9/3.2	865.8/27.4/181.6/2.9																							
<b>9/30(시원한 아이스홍시)</b>	<b>[학교급식 원산지 안내]</b>			<b>[식품 알레르기 표시]</b>																							
친환경기장밥 배추된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) [수제]생선까스&타르타르 소스(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 아이스홍시 오이지무침(자율)(13)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>쌀/잡곡</th> <th>콩류</th> <th>소고기</th> <th>돼지고기</th> <th>닭/오리/달걀</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>유기농 무농약</td> <td>국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)</td> <td>국내산 한우 2등급이상</td> <td>국내산 1등급이상</td> <td>국내산 우항생제 1등급이상</td> </tr> <tr> <th>김치류</th> <th>식육가공품</th> <th colspan="3">수산물</th> </tr> <tr> <td>국내산 (배추, 고춧가루) haccp</td> <td>국내산 우선 사용 haccp</td> <td colspan="3">다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 바지락살, 건파래-국산/ 북어채, 코다리살-러시아산 새우살-베트남산</td> </tr> <tr> <th>영양표시</th> <td colspan="4">학교홈페이지(<a href="https://school.jbedu.kr/seoshin21">https://school.jbedu.kr/seoshin21</a>) 급식계시판에 게시</td> </tr> </tbody> </table>	쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀	유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 우항생제 1등급이상	김치류	식육가공품	수산물			국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 바지락살, 건파래-국산/ 북어채, 코다리살-러시아산 새우살-베트남산			영양표시	학교홈페이지( <a href="https://school.jbedu.kr/seoshin21">https://school.jbedu.kr/seoshin21</a> ) 급식계시판에 게시				<p>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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젖</p>
쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀																							
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 우항생제 1등급이상																							
김치류	식육가공품	수산물																									
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 바지락살, 건파래-국산/ 북어채, 코다리살-러시아산 새우살-베트남산																									
영양표시	학교홈페이지( <a href="https://school.jbedu.kr/seoshin21">https://school.jbedu.kr/seoshin21</a> ) 급식계시판에 게시																										
770.4/39.2/151.2/2.7	이미지출처: 미리캔버스, 충남교육지원청																										