

# 여름철 식중독 예방법

## 식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환

## 여름철 식중독, 주요원인 식품과 세균



### 비브리오균

해산물을  
날로 먹거나  
덜 익혀서 먹는 경우,  
피부인상창과 무릎  
바드들이 접촉하는  
경우 발생



### 살모넬라균

제대로  
익히지 않은  
육류나 계란에  
의해 발생



### 병원성 대장균

오염된 채소를  
세척하지 않고  
생으로 섭취하거나  
동물성 식재료를  
가열하지 않았을 때  
발생

## 안전한 장보기 순서



**장보기는 1시간 이내로 하는 것이 좋아요!**  
덥고 습한 여름날씨에는 식품이 상온에 1시간 이상 노출되면  
세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높으므로 주의!

## 여름철 식중독 예방법



**흐르는 물에 30초 이상 손 씻기**  
음식 조리 전, 식사 전, 화장실 이용 후,  
외출 후



### 올바르게 식품 보관하기

냉장식품 5℃ 이하  
냉동식품 -18℃ 이하



### 해동한 식재료 재냉동 금지

한 번 해동한 식재료는 바로 소진  
또는 폐기



### 충분히 익혀 먹기

중심온도 75℃(어패류는 85℃)에서  
1분 이상 익히기



### 조리기구 구분 사용하기

날음식과 조리음식은  
칼/도마/용기 구분해 사용



### 세척·소독하기

식재료는 여러번 물로 세척 후 소독  
조리기구는 세척 후 끓는 물 또는 염소 소독

\* 조리기구, 조리도구, 조리용기 등은 조리 후 20초 이상 75℃ 이상에서 소독

## 안전한 식품 보관 방법

**육류**  
다른 식품과 분리  
하여 냉장 보관  
장기간 저장 시  
냉동 보관



**어류**  
내장을 제거하고  
흐르는 물로 씻어  
물기를 제거한 후  
다른 식품과  
분리하여  
냉장·냉동 보관



**채소**  
물기 제거 후  
밀봉하여  
냉장 보관  
씻은 채소는  
분리하여 보관



**두부**  
천물에 담가  
냉장 보관  
(포장 지름은 제외)



**달걀**  
씻지 않은 상태로  
냉장 보관  
깨진 달걀은  
사용하지 않기



**조개류**  
흐르는 수돗물로  
깨끗이 씻은 후  
냉장·냉동 보관



# 7월 식단 안내

## [학교급식 원산지 안내]

## [식품 알레르기 표시]

쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 무항생제 또는 1등급이상
누룽지 (국내산)				
김치류	식육가공품	수산물		
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 바지락살-국산/ 오징어살채-페루산/ 낙자-중국산/새우살-베트남산/ 가자미살-미국산		
영양표시	학교홈페이지( <a href="https://school.jbedu.kr/seoshin21">https://school.jbedu.kr/seoshin21</a> ) 급식게시판에 게시			

메뉴 옆에 표기된 숫자를 확인하세요!



출처: 충남교육지원청

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<b>7/1(2차고사)</b> 배가 든든해야 공부도 잘되는 법!	<b>7/2(2차고사)</b> 오늘도 고생했어♡ 아이슈 먹고 화이팅!	<b>7/3(2차고사)</b> 시험끝! 파스타 먹자~	<b>7/4</b>	<b>7/5</b>
친환경차조밥 어묵국 (1.5.6) 닭갈비 (5.6.13.15) 모짜렐라치즈볼 (1.2.5.6) 배추김치 (9) 대추방울토마토 (12) 콩나물무침 (자율) (5)	친환경혼합잡곡밥 (5) 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 소시지치즈떡볶음 (2.5.6.10.12.) 가자미살탕수 (5.6.12.13) 미역줄기볶음 (5.6) 아이스슈스트 (초코) (1.2.5.6) 깍두기 (자율) (9)	로제파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 수제마늘토스트 (2.5.6.13) 양상추샐러드 (발사믹소스) (2.12.13) 수제오이피클 (13) 자두 흰밥/김치콩나물국 (자율) (5.9)	친환경기장밥 호박잎된장국 (5.6) 오향장육 (5.6.10.13.18) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 배추김치 (9) 딸기맛요거트음료 (2) 무말랭이무침 (자율) (5.6.13)	친환경현미밥 닭개장 (5.6.15) 크리스피돈육강정 (2.5.6.10) 감자채볶음 알타리김치 (9) 블루베리잼설기 얼갈이된장무침 (자율) (5.6.13)
689.3/46.1/256.1/2.8	795.8/34.6/184.5/3.0	797.3/18.6/179.5/2.5	672.4/47.8/218.3/4.1	857.1/28.9/89.9/9.4
<b>7/8♡생일축하해♡</b>	<b>7/9★선택급식의날★</b>	<b>7/10(잔반없는날)</b>	<b>7/11</b>	<b>7/12(초복맞이)</b>
친환경차수수밥 미역국 (5.6.13) 매운사태떡찜 (5.6.10.13) 메추리알장조림 (1.5.6.13.18) 생크림사과잼와플 (1.2.5.6.13) 배추김치 (9) 도라지오이무침 (자율) (5.6.13)	친환경발아현미밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.13.18) 돼지간장불고기 (5.6.10.13) 오이스틱/저염쌈장 (5.6.13) <b>선택우유 (2.13)</b> <b>[흰/딸기/딸바/바나나/초코]</b> 고추장멸치볶음 (5.6.13) 배추김치 (자율) (9) 상추쌈 (자율)	쫄떡볶이 (1.5.6.13) 계란유부초밥 닭봉후라이드 (6.15) 단무지 참외 깍두기 (자율) (9) 오이냉국 (자율) (5.6.13.16)	비빔밥 (5.6.10.13.) (오색나물&볶음고추장) 팽이장국 (5.6) 오징어살채볶음 (5.6.13.17) 열무김치 (9) [진짜맛있음!] 어머니크림 소시지빵 (1.2.5.6.10.15.) 갈증해소음료! 배주스 (13)	이열치열! 닭칼국수 (5.6.15) 미니밥 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) 배추겉절이 (9.13) 수박 깍두기 (자율) (9)
932.1/39.0/309.1/5.3	667.2/41.4/406.1/5.7	743.1/30.0/63.0/1.5	684.3/29.5/197.2/3.7	1,057.9/36.9/146.1/3.3
<b>7/15(초복)</b>	<b>7/16</b>	<b>7/17(잔반없는날)</b>	<b>7/18</b>	<b>7/19(여름방학식)</b>
친환경현미밥 마크니커리 (인도식카레)&난 (2.5.6.1 2.13.15.) 탄두리치킨 (15) 실곤약열무무침 (5.6.9.13) 배추김치 (9) 수박주스 (13)	친환경혼합잡곡밥 (5) 새알만두국 (1.5.6.10.15.) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 고구마튀김 (5.6) 오이양파무침 (5.6.13) 파인애플 깍두기 (자율) (9)	친환경차수수밥 미니냉우동 (3.5.6.13) 수제허브돈가스 (1.2.5.6.10.13) 경양식돈가스소스 (2.5.6.12.13) 양배추샐러드 (참깨드레싱) (1.5.6.13) 깍두기 (9) 골드키위	낙지제육덮밥 (5.6.10.13) 도토리묵사발 (5.6.9.13.) [수제] 토피아고르곤졸라 피자 (2.5.6.12.13) 배추김치 (9) 요구르트 (2)	<b>건강한 모습으로 만나요 ☺</b>  <b>SUMMER VACATION</b>
629.9/32.7/133.0/2.2	697.6/31.8/142.8/2.3	947.1/37.1/132.5/2.9	681.8/37.7/227.4/2.9	