



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 높아집니다.

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

<식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 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℃, 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. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



8/18 Mon 개학식	8/19 Tue	8/20 Wed 수다날	8/21 Thu	8/22 Fri
혼합잡곡밥(5) 동치미냉면(1.3.5.6.13.16) 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18) 춘천달걀비(5.6.13.15) 열무김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/41.5/186.3/4.8	백미밥 동태매운탕(5.6.9.13.18) 고구마줄기쌈장무침(5.6) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 닭강정(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.9/46.4/242.2/4.4	제육김치덮밥(5.6.9.10.13) 꼬치어묵국(1.5.6.9) 감자채볶음(5) 가자미볼/타르타르소스(1.5.6.13) 깍두기(9) 멜론우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.0/53.9/359.9/3.5	백미밥 소고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17) 계란말이(1.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.6/42.3/147.7/3.9	찹쌀떡 순두부김치찌개(1.5.9.10.18) 곤약메추리알장조림(1.5.6.13) 미나리무침(5.6.13.17) 닭봉간장오븐구이(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/35.8/183.6/4.6
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu	8/29 Fri
백미밥 아욱근대된장국(5.6.9) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 계란찜(1) 낙지볶음/소면(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/39.6/330.1/4.8	찹쌀떡 야채막국수무침(3.5.6.13) 순두부계란국(1.5.9) 편육상추쌈/쌈장(5.6.9.10.13) 배추김치(9) 키위푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.6/53.6/280.7/6.9	삼선짜장밥(2.5.6.9.10.13.16.17) 찰떡(5.6.9.10.15.17.18) 졸깃단무지무침 새우튀김/칠리소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 납작복숭아허니그린티(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.0/35.3/259.3/4.5	마크니커리스튜/난(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 찰현미밥 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 탄두리치킨(1.2.5.6.12.13.15.16) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.9/35.7/260.7/3.3	혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 어묵당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 슈퍼볼쿠키앤크림(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.1/31.2/253.0/4.7



7월, 8월 학교급식 식단 안내



	7/1 Tue	7/2 Wed 수다날	7/3 Thu	7/4 Fri
	귀리밥 참치김치찌개(5.9) 안동찜닭*(5.6.13.15) 시금치나물(5.6) 가지볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/41.5/186.3/4.8	마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18) 팽이두부된장국(5.6.9) 새송이버섯볶음(5) 유린기(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 과일화채(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.5/41.7/298.4/5.3	백미밥 육개장(1.13.16) 우영조림(5.6.13) 등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 요거트(초코크런치)(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/42.0/285.3/4.1	혼합잡곡밥(5) 크리스피롤(인절미)(1.2.3.5.6) 콩나물국(5) 단호박돈육찜(5.6.10.13) 가자미강정(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.2/53.5/184.5/3.6
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed 수다날	7/10 Thu	7/11 Fri
백미밥 해물순두부찌개 (1.5.9.13.17.18) 편양배추/쌈장(5.6) 상추부추겉절이(5.6.13) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.1/45.9/266.5/5.8	찰현미밥. 닭미역국(5.6.9.15) 갈치무조림(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 수제미트볼강정(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/52.8/231.2/3.9	야채볶음밥(1.5.6) 양송이소프(2.5.6.13.16) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 리코타치즈샐러드 (2.5.6.12.13) 오이피클. 불고기피자(2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.4/27.7/309.9/3.7	백미밥 돼지사골순대국 ** (2.5.6.9.10.13.16) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 오이고추된장무침(5.6.13) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.7/26.0/205.3/8.7	귀리밥 얼갈이배추된장국(5.6.9) 촉촉케이크(고구마)(1.2.5.6) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 갯잎순볶음(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.7/33.9/446.5/4.5
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 초복밥상	7/17 Thu	7/18 Fri
찰기장밥 꼬물이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) 곤약매추리알장조림 (1.5.6.13) 애호박느타리버섯볶음(5) 순살코다리강정(4.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/66.9/382.9/8.0	백미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.18) 돼지수육굴소스조림 (5.6.10.13.18) 상추/오이고추/쌈장(5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.7/60.2/371.3/7.3	찰현미밥. 한방닭다리삼계탕(15) 오이스틱/당근/쌈장(5.6) 소떡갈떡(2.5.6.10) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.6/34.2/132.5/3.7	백미밥 소고기무국(16) 코다리시래기조림(5.6.13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 애호박전(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/63.4/370.6/5.1	혼합잡곡밥(5) 마라탕(1.2.4.5.6.10.15.16) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 탕수육(케첩소스)(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 플레인요거트/과일(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.1/36.8/265.1/3.8
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed 수다날	7/24 Thu	7/25 Fri 방학식
백미밥 아욱근대된장국(5.6.9) 브로콜리두부무침(5.6) 쫄면무침(1.5.6.13) 치킨커를렛(수제)(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.6/38.4/276.3/3.5	찰현미밥. 감자버섯들깨국(1.9.13.16) 진미채조림(5.6.13.17) 도토리묵야채무침(5.6.13) 오리불고기(5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.2/29.4/256.3/4.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 메밀장국(소바)(3.5.6.7.13.18) 오이도라지초무침(5.6.13) 배추김치(9) 두부도넛(딸기)(2.5.6) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.9/23.6/197.5/4.6	백미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 연근조림(5.6.13) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 마늘햄부침(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.6/29.5/194.8/3.4	찰기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 동파육(오븐)(5.6.10.13.16.18) 건파래실파무침(5.6) 비엔나케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/45.1/220.2/4.5
7/26 Mon ~8/17 Thu 	◇ 신림초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:고창군 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추/고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 베이컨: 수입산 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:세네갈산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁생이(명게) 사용 안함!			◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯



- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/sinrim> -> 열린마당 -> 급식소식 -> 급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 수저 및 유치원용 식판을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.