



2025학년도

7월 교육급식안내

학교 누리집 <https://school.jbedu.kr/wansa>

교무실 : (063)284-8844

식생활관 : (063)285-7020

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발생한 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 3대 요령

손씻기



손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기



음식물은 익혀서!

끓여먹기



물은 끓여서!

건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이사를 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 문쪽에 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 보관해요.

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고 사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP 인증 제품 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 중심 온도 (75℃, 분이상 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 배식이 되도록 조리합니다.



[사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



채소류, 육류, 어패류, 원제품은 구분해서 사용



더운 음식은 60℃이상, 찬 음식은 5℃이하 유지



위생복, 위생모, 위생화 등 착용



항상 청결히 유지



7월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	7/1 생일밥상	7/2 수다날	7/3	7/4
	찰보리밥 소고기감자미역국(5.6.9.13.16) 오리된장불고기(5.13) 잔멸치볶음(5.9.13) 장어데리야끼소스구이(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 딸기도넛(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.0/34.2/175.4/4.0	영양잡곡밥(5) 쌀국수(5.6.9.13.16) 양배추오이무침(5.6.13) 크런치치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 황도샐러드(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/27.3/172.1/3.1	찰현미밥 어묵무국(1.5.6.9.13) 숙주나물무침(13) 로제떡볶이(분모자)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 숯불등갈비구이(오븐)(5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 샤인머스켓워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 989.6/44.0/240.6/3.2	수수밥 두부호박된장국(5.6.9.13) 양배추찜/쌈장(자율)(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13) 목살구이/부추무침(5.6.10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.9/33.8/239.1/4.0
7/7	7/8	7/9 수다날	7/10	7/11
수수밥 영양닭곰탕(1.9.13.15) 오징어콩나물볶음(찜)(5.6.13.17.18) 가자미커들릿(완)/타르타르소스(1.5.6.13) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.2/33.0/166.6/4.6	통밀밥(6) 아귀매운탕(5.6.9.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18) 고구마줄기볶음(5.6.13) 베이컨감자채전(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.3/33.9/208.2/3.5	훈제오리김치볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 감자국(자율)(9.13) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 검은깨묵야채무침(5.6.13) 구운김(13) 배추김치(9.13) 시원한 곡물라떼(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.6/33.4/378.5/4.5	발아현미밥 돈갈비김치찌개(5.9.10.13) 가지어묵볶음(1.5.6.13.18) 꼬치치즈피자(2.5.13.15.18) 보쌈김치(완)(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.2/34.9/303.8/3.5	♣중학교 식사 쌀밥(부식) 냉물쫄면(1.5.6.13.16) 오이양파무침(5.6.13) 숯불바베큐장각구이(오븐)(6.12.13.15) 배추김치(9.13) 자두음료(2) 치킨무(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,193.7/55.9/123.8/18.0
7/14	7/15	7/16 수다날	7/17	7/18
찰보리밥 호박익된장국(5.6.9.13) 매콤돼지사태찜(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5.13) 김부각(5.13) 연어버터구이(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.8/36.8/244.1/4.0	흑미밥 닭고기미역국(5.6.9.13.15) 아귀살콩나물볶음(찜)(5.6.13.18) 갈떡소떡(1.5.6.10.13) 배추김치(9.13) 딸기요구르트(2) 풋고추,오이스틱/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.1/34.8/174.3/2.4	수수밥 쇠고기무국(9.13.16) 햄마라상귀(5.6.10.13.16) 새우전호박나물(5.9.13) 굴림만두구이(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.5/28.5/108.6/3.3	찰현미밥 얼큰오징어무국(5.9.13.17) 돼지고기수육(5.6.9.10.13) 골뱅이곤약초무침(5.6.13) 보쌈김치(완)(9.13) 얼려먹는요구르트(샤인)(2) 호박익쌈/쌈장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.7/42.1/260.9/3.2	초등: 체험학습 중등: 여름방학
7/21	◇ 완산초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:유기농쌀 및 친환경잡곡 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 임연수어:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:건오징어채:페루산 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈(명게) 사용 안함!			

- ◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 구성 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣