



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 3대 요령



건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이 상을 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 열 지 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 식중 독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용 하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일입고, 당일사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사 용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거 나 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.

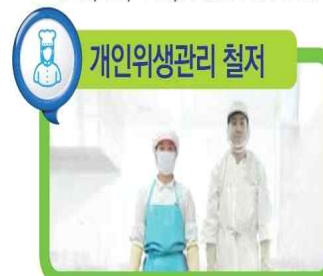
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구 분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이 용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리 완료 후 2시간 이내에 배식합니다.



채소류, 육류, 어패류, 완제품은 구분해서 사용



더운 음식은 60℃이상, 찬 음식은 5℃이하유지



위생복, 위생모, 위생화 등 착용



항상 청결히 유지

[출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]



7·8월 학교급식 식단 안내



	7/1 Tue 저탄소그린밥상 <ul style="list-style-type: none">· 오므라이스(1.2.5.6.12.13)· 감자돌깨옹심이(17)· 상추부추무침(5.6)· 배추김치(9)· 요거트(2)· 치즈크러스트콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13)· 파프리카스틱(5.6)	7/2 Wed <ul style="list-style-type: none">· 자장밥(2.5.6.10)· 비빔쫄면(1.5.6.13)· 장각오븐구이(5.6.13.15)· 배추김치(9)· 수박· 단무지	7/3 Thu <ul style="list-style-type: none">· 기장밥· 황태미역국(5.6)· 콩나물겨자채무침(5.13)· 한우불고기(2.5.6.13.16)· 모듬부각(5.6)· 배추김치(9)· 스위트오파인애플	7/4 Fri <ul style="list-style-type: none">· 영양잡곡밥(5)· 돈육짜글이찌개(5.6.10)· 미역줄기볶음· 하트연어치즈까스(1.5.6.13)· 수제소시지와웨이감자(2.5.6.10.12)· 배추김치(9)· 과일샐러드(2.12)
7/7 Mon 생일밥상 <ul style="list-style-type: none">· 차수수밥· 오징어호박찌개(9.13.17)· 등갈비김치찜(9.10.13)· 감자채볶음· 짜리고추가지볶음· 오이김치(9.13)· 참외	7/8 Tue <ul style="list-style-type: none">· 차조밥· 육개장(16)· 건파래실파무침(5.6.13)· 갯잎양념무침(5.6.13)· 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15)· 배추김치(9)· 망고	7/9 Wed <ul style="list-style-type: none">· 귀리밥· 근대된장국(5.6)· 편육(5.6.10)· 오이무침(5.6)· 배추김치(9)· 콩물(4.5.13)· 호박잎우렁쌈(5.6)	7/10 Thu <ul style="list-style-type: none">· 차수수밥· 동태찌개(9.13)· 고구마줄기볶음(5.6)· 오이도라지초무침(5.6.13)· 돈육커들렛(1.2.5.6.10.12.13)· 배추김치(9)· 수박	7/11 Fri 저탄소그린밥상 <ul style="list-style-type: none">· 비빔밥2(5.6.13)· 콩나물국(5)· 달걀부침(1)· 백김치(9)· 사과요구르트(2)· 에그타르트(1.2.5.6)
7/14 Mon <ul style="list-style-type: none">· 기장밥· 소고기무국(1.16)· 고구마줄기고등어조림(5.6.7.13)· 떡볶이(1.2.5.6.12.13)· 김말이튀김(1.5.6.16)· 배추김치(9)· 요구르트(2)· 브로콜리&새송이(5.6.13)	7/15 Tue <ul style="list-style-type: none">· 영양잡곡밥(5)· 잔치국수(1.6)· 상추부추무침(5.6)· 육전(1.5.16)· 배추김치(9)· 골드키위· 스트링치즈(1.2.5.6)	7/16 Wed 저탄소그린밥상 <ul style="list-style-type: none">· 새우볶음밥(1.5.6.9.13.18)· 도토리묵밥(5.6.9)· 오이탕탕이(13)· 배추김치(9)· 피칸파이(1.2.5.6.14)· 대추방울토마토(12)· 가지그라탕(2.5.6.12.13)	7/17 Thu <ul style="list-style-type: none">· 귀리밥· 영양닭죽(15)· 애호박표고버섯볶음(9)· 폭립(10)· 배추김치(9)· 수박· 파프리카스틱(5.6)	7/18 Fri <ul style="list-style-type: none">· 차수수밥· 돈육김치찌개(5.6.9.10)· 감자채볶음· 낙지볶음(5.6.13)· 닭날개오븐구이(2.5.6.13.15)· 고구마줄기김치(9.13)· 쿨
8/18 Mon <ul style="list-style-type: none">· 차수수밥· 소고기미역국(5.6.16)· 단호박갈비찜(5.6.10.13)· 잡채(1.5.6.13)· 네모동태전(1.6)· 배추김치(9)· 대추방울토마토(12)	8/19 Tue 저탄소그린밥상 <ul style="list-style-type: none">· 비빔밥2(5.6.13)· 콩나물국(5)· 진미채조림(5.6.13.17)· 달걀부침(1)· 납작부침만두(1.5.6.10.18)· 백김치(9)· 요구르트사과(2)	8/20 Wed 해외현장체험학습	8/21 Thu 해외현장체험학습	8/22 Fri 해외현장체험학습
8/25 Mon 재량휴업일	8/26 Tue <ul style="list-style-type: none">· 검정쌀밥· 호박잎된장국(5.6)· 편육(5.6.10)· 오징어오이초무침(5.6.13.17)· 감자채카레볶음(2.5.6.12.13)· 미숫가루(2.5.13)· 야채쌈(5.6)	8/27 Wed 저탄소그린밥상 <ul style="list-style-type: none">· 두부카레라이스(2.5.6.12.13)· 도토리묵밥(5.6.9)· 참나물무침· 달걀김말이(1)· 배추김치(9)· 샤인머스켓	8/28 Thu <ul style="list-style-type: none">· 보리밥· 청국장찌개(5.9)· 갯잎양념무침(5.6.13)· 떡볶이(1.2.5.6.13)· 오리주물럭(5.6.13)· 배추김치(9)· 메론	8/29 Fri <ul style="list-style-type: none">· 귀리밥· 꽃게탕(5.6.8.13)· 장조림(1.5.6.10.13)· 고구마줄기무침(13)· 카프레제(1.2.5.6.12)· 배추김치(9)· 방울핫도그(1.2.5.6.10.12)

영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내

송풍초·용담중학교 홈페이지 (<http://school.jbedu.kr/yongdam>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑩젓

화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.