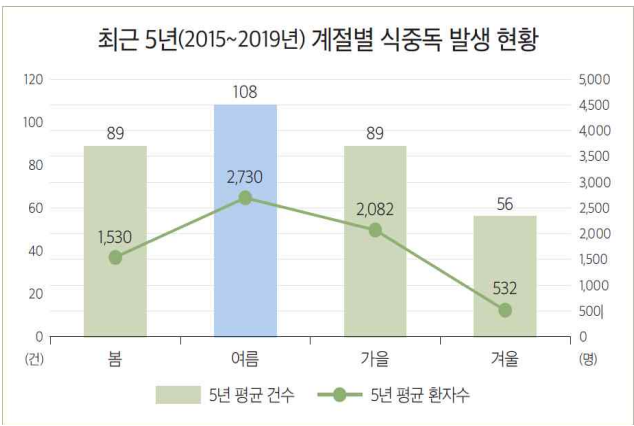


장마철 대비 식중독 및 곰팡이 예방

1. 장마철 식중독 왜 주의해야 할까요?

- 고온 다습한 여름철에는 식중독 발생률이 높아 음식물 취급 및 조리엔 각별한 주의가 필요합니다.
- 장마철에는 강우량이 증가하고, 하수 및 하천 등의 범람으로 병원성대장균 및 노로바이러스에 의한 지하수와 채소류의 식중독 오염 우려가 높습니다.



2. 장마철 식중독 예방요령

- ① 침수되었거나 침수가 의심되는 채소 및 과일은 반드시 폐기합니다.
- ② 냉장고에 있는 음식물도 주의하고, 유통기한 및 상태를 꼭 확인합니다.
- ③ 설사나 구토 증상이 있으면 신속하게 보건소나 병원을 방문합니다.
- ④ 물은 반드시 끓여 마십니다.
- ⑤ 실외에 있는 된장, 고추장 독에 빗물이 들지 않도록 주의합니다.
- ⑥ 행주, 도마, 식기 등은 매번 끓는 물 또는 가정용 소독제로 살균합니다.

3. 여름철 불청객, 식품 곰팡이 예방법

- 곰팡이는 기온이 상승하는 6~10월에 집중적으로 발생하며 빵·떡류>음료류>과자류>건포류 순으로 많습니다.
- 곰팡이는 주로 유통 중 포장에 파손되거나 냉동·냉장제품을 개봉한 상태로 실온에 오랫동안 보관할 경우 발생할 수 있습니다.
- 가공식품 구입 시 포장지가 찢겨있거나 구멍이 있는지 꼭 확인합니다.
- 빵류, 떡류, 음료류는 개봉 후 바로 섭취합니다.
- 개봉 후 남은 제품은 공기가 접촉되지 않도록 밀봉하여 냉장 또는 냉동 보관합니다.

식품첨가물

1. 식품첨가물이란?

식품첨가물이란 식품을 제조·가공 또는 보존함에 있어 식품에 첨가·혼합·침윤 또는 기타의 방법으로 사용되는 물질(기구 및 용기·포장의 살균·소독을 목적으로 사용되어 간접적으로 식품에 이행(carry-over)될 수 있는 물질을 포함)을 말합니다.

2. 식품첨가물 사용 이유

품질 향상 식품의 영양을 강화하거나, 잘 섞이게 하는 등 식품의 전반적인 품질 향상을 위해 사용됩니다.	보존성 향상 식품이 변하거나 상하는 것을 방지합니다.
조직감 부여 및 유지 식품을 만드는 과정에 조직감을 부여하거나 응고를 위해 사용되는 첨가물입니다.	맛, 색깔, 냄새 향상 식품의 맛과 향을 증진시키고, 색을 강화하여 기호도를 높입니다.

3. 식품첨가물의 안전성

국제기구인 식품첨가물전문가위원회(JECFA)에서는 사람이 어떤 물질을 일생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 섭취량인 1일 섭취허용량(Acceptable Daily Intake, ADI)을 설정하고 있습니다.

1일 섭취허용량은 동물실험에서 독성을 나타내지 않는 양, 즉 유해한 반응을 전혀 나타내지 않는 양인 최대무독성량을 산출한 후 동물과 사람, 사람과 사람 간의 차이를 고려하여 1/100 수준의 안전계수로 나누어 결정합니다.

따라서 식품첨가물의 사용기준은 평생 먹어도 유해한 작용을 전혀 나타내지 않는 섭취량인 1일 섭취허용량보다 훨씬 적은 안전한 양으로 설정되기 때문에 인체에 유해한 영향을 주지 않습니다.

4. 식품첨가물의 역할

- 식품의 보존성을 향상시켜 식중독을 방지합니다.
- 두부응고제, 면류첨가알칼리제, 효소제 등의 식품첨가물은 가공식품의 제조·가공 시 조직감을 부여하는등의 역할을 합니다.
- 가공식품의 제조과정에서 손실되는 비타민과 무기질을 보충하고, 식생활에서 부족할 수 있는 영양을 강화합니다.
- 식품의 색, 향, 맛을 조정·강화함으로써 기호성이나 품질을 향상시킵니다.

※자료출처: 식품안전정보포털, 식품안전나라 '식품첨가물', '식품첨가물, 그 속을 들여다보다.'

☞ 무농약쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산품)

쌀 (밥·죽·누룽지·떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(폐류)산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



7~8월 학교급식 식단 안내



음식을 남기면
지구가 아파요!

<div></div>					7/1 <div>Thu</div>				7/2 <div>Fri</div> 금다날			
					검정쌀밥 감자옹심이국 목화숨탕수육⑤⑥⑩⑬ 조기구이⑤⑥ 묵&양념간장⑤⑥ 깍두기⑨⑬ 수박				비빔밥①⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 열무김치⑨⑬ 플라워파이①②⑥ 요구르트②			
					에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
					724.3	20.7	102.4	9.2	683.7	20.7	161.9	3.1
7/5 <div>Mon</div>					7/6 <div>Tue</div>				7/7 <div>Wed</div>			
보리밥⑥ 호박잎된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑬ 배추김치⑨⑬ 프렌치토스트①②⑥ 사과주스⑬					차수수밥 감자국① 포크커틀릿①⑤⑥⑩⑫ 갈치조림⑤⑥ 마라떡볶이⑤⑥⑩ 배추김치⑨⑬ 짜먹는요구르트②				검정쌀밥 오징어무국⑤⑥⑬ 소시지콩나물찜②⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨⑬ 미숫가루②⑤⑥			
에너지					에너지				에너지			
810.9					801.5				799.8			
단백질					단백질				단백질			
28.2					28.6				42.5			
칼슘					칼슘				칼슘			
195.5					134.2				246.8			
철분					철분				철분			
6.2					3.3				3.3			
7/12 <div>Mon</div>					7/13 <div>Tue</div>				7/14 <div>Wed</div>			
검정쌀밥 순두부찌개①⑤⑨⑬ 닭정육스테이크⑫⑬⑮ 누들두부볶음⑤⑨⑫⑬⑮⑰ 오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 통새우딤섬③⑤⑨					차수수밥 얼큰닭무국①⑤⑥⑬⑮ 고기산적조림⑤⑥⑩⑫⑮ 시금치들깨무침⑤ 도토리묵말이⑤⑨⑬⑮ 배추김치⑨⑬ 멜론				보리밥⑥ 시래기국⑤⑥ 돼지고기파스타⑤⑥⑨⑩⑬ 무말랭이무침 보쌈김치⑤⑥⑨⑬ 참나물감자전①⑤⑥ 수박			
에너지					에너지				에너지			
743.8					696.4				681.8			
단백질					단백질				단백질			
37.7					32				43.6			
칼슘					칼슘				칼슘			
172					63.9				141.1			
철분					철분				철분			
3.9					5.4				5.3			
7/19 <div>Mon</div>					7/20 <div>Tue</div>				8/19 <div>Thu</div>			
검정쌀밥 근대된장국⑤⑥⑨ 등뼈김치찜⑤⑥⑨⑩⑬ 치킨링⑤⑥⑬⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 수박					차수수밥 누룽지삼계탕⑮ 생선커틀릿①⑤⑥⑬ 쫄면무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 한입핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮ 요구르트쭈쭈바②				강황쌀밥 콩나물김치국⑤⑨⑬ 간장쪽갈비찜⑤⑥⑩ 주꾸미낙지볶음⑤⑥ 참치마요김쌈①⑤ 열무김치⑨⑬ 매실주스⑬			
에너지					에너지				에너지			
773.5					805				817.3			
단백질					단백질				단백질			
45.3					32.6				52			
칼슘					칼슘				칼슘			
234.5					69.3				207.1			
철분					철분				철분			
3.9					3.7				7			
8/23 <div>Mon</div>					8/24 <div>Tue</div>				8/20 <div>Fri</div> 금다날			
강황쌀밥 감자국① 매운돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채①⑤⑥⑩ 배추김치⑨⑬ 고구마줄기김치⑨⑬ 한라봉푸딩⑤					귀리밥⑥ 대구맑은국⑤ mince커틀릿①②⑤⑥⑩⑬ 열무새우젓지짐⑤⑥⑨ 감자튀김&케첩⑤⑥⑫ 백김치⑨⑬ 딸기맛우유②				김밥맛볶음밥①⑩⑬⑮ 작은물냉면①③⑤⑥⑬ 왕만두찜⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 단무지⑬ 열무김치⑨⑬ 수박			
에너지					에너지				에너지			
738.5					728.5				803.1			
단백질					단백질				단백질			
22.6					22.1				38.5			
칼슘					칼슘				칼슘			
189.6					219.2				229.3			
철분					철분				칼슘			
2.7					3.1				240.7			
8/30 <div>Mon</div>					8/31 <div>Tue</div>				7/16 <div>Fri</div> 금다날			
보리밥⑥ 건새우아욱국⑤⑥⑨⑬ 오리훈제&쌈무①⑤⑫⑬⑯ 고등어조림⑤⑥⑦ 상추부추무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 방울토마토⑫					강황쌀밥 바지락살미역국⑤⑥⑬⑮ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤ 햄&버섯전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨⑬ 추로스&요구르트②⑥				자장밥⑤⑥⑩ 마라탕⑤⑥⑮⑯ 부추탕수육①⑤⑥⑩ 꼬들단무지⑬ 배추김치⑨⑬ 요구르트②			
에너지					에너지				에너지			
807.7					787.4				803.1			
단백질					단백질				단백질			
40.3					46				38.5			
칼슘					칼슘				칼슘			
203.4					191				229.3			
철분					철분				칼슘			
5.5					4.4				240.7			
									철분			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			
									3.2			