

☐ 여름철 식중독 위험 미리 알고
 대비하기!☐

여름철 식중독

여름철 소비량이 많은 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

장보기 순서		
1	냉장이 필요없는 식품	쌀, 통조림, 라면 등
2	실온 보관이 가능한 식품	채소, 과일 등
3	냉장이 필요한 가공식품	햄, 우유, 어묵 등
4	육류	소, 돼지, 닭고기 등
5	어패류	생선, 조개 등

올바른 조리방법

변질이 의심되는 식품은 사용 및 제공하지 않기

필요한 만큼만 조리하기

식기나 행주 등은 반드시 세척 후 소독하기

조리 전 반드시 흐르는 물에 손 씻기

올바른 보관 방법

차게 먹는 음식은 빨리 식혀서 냉장·냉동 보관해야 합니다.

여러 개의 금속용기에 나눠 담습니다.

차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰 솔이나 냄비에 담그고 규칙적으로 저으면서 냉각합니다.

잘못된 냉각 및 해동법

상온에서 방치하여 식히는 건 위험해요

선풍기는 사용하면 안돼요 (먼지가 날려요)

뜨거운 음식을 냉장·냉동고에 바로 넣지마세요

한 번 해동한 식품은 재냉동은 안돼요

온도별 식중독균수 변화

- 냉장온도(4℃ ~ 10℃)에서는 식중독균이 억제됩니다.

- 상온(25℃이상)에서는 식중독균이 증가됩니다.

〈자료출처:네이버*다음 검색, 식품의약품안전처〉

7월 학교급식 식단 안내

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경수수밥/초 김치만두전골/초(1.5.6.9.10.13.16.18.) 두부양념조림/초(5.6.13.18.) 부들어묵볶음/초(1.5.6.13.) 깍두기/초(9.) 요거트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.4/29.5/104/2.1	친환경수수밥/초 감자수제비국/초(5.6.13.) 도토리묵채소무침/초(5.6.13.) 피자촌권/초(1.5.6.10.) 갈치구이/초(5.13.) 배추김치/초(9.) 사과즙/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.2/21.5/144.6/3.1	친환경영양잡곡밥/초(5.) 묵은지감자탕/초(5.6.9.10.13.18.) 알감자조림/초(5.6.13.18.) 순대채소볶음/초(5.6.10.13.16.18.) 배추김치/초(9.) 수박/초 크림치즈케익/초(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.1/26.1/134.7/5.2	친환경기장밥/초 소고기무국/초(5.6.16.) 닭봉간장조림/초(5.6.13.15.18.) 오이도라지초무침/초(5.6.13.) 취포채볶음/초(5.6.13.17.) 배추김치/초(9.) 딸기요구르트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.4/35.1/234.2/3.2	친환경보리밥/초 김치콩나물국/초(5.6.9.) 상추오이무침/초(5.6.13.) 소시지야채볶음/초(2.5.6.10.12.13.15.) 목살된장구이/초(5.6.10.13.18.) 깍두기/초(9.) 초코쿠키/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/39.2/158.2/3.6
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경잡쌀밥/초 순두부찌개/초(1.5.6.9.10.13.) 돼지갈비찜/초(5.6.10.13.18.) 야채튀김/초(1.5.6.) 배추김치/초(9.) 방울토마토/초(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.1/32.1/149.1/7.1	친환경수수밥/초 닭곰탕/초(5.6.15.) 모듬버섯볶음/초(1.5.6.13.) 콩나물잡채/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) 초코칩쿠키/초(1.2.5.6) 스트링치즈/초(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 693/24.7/192.9/2.9	친환경수수밥/초 계란국/초(1.) 단무지부추무침/초(13.) 닭꼬치/초(5.6.15.) 배추김치/초(9.) 돈육짜장볶음/초(2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 딸기아이스크림/초(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.4/32.9/218.8/9.3	친환경잡쌀밥/초 우리콩청국장/초(5.9.10.13.) 오이부추무침/초(5.6.13) 닭김치볶음/초(5.9.13.15.) 깍두기/초(9.) 치즈볼/초(1.2.5.6.) 사과당근주스/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.3/32.4/148.3/3.4	친환경현미밥/초 한우미역국/초(5.6.16.) 가지어묵볶음/초(1.5.6.13.) 코다리강정/초(2.5.6.12.13.) 배추김치/초(9.) 바움쿠헤(케이크)/초(1.2.5.6.) 사과요구르트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.7/30.1/151.3/2.3
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed	7/20 Thu	7/21 Fri
친환경기장밥/초 근대된장국/초(5.6.) 떡볶이/초(1.5.6.12.13.) 진미채볶음/초(5.6.13.17) 김말이튀김/초(1.5.6.16.18.) 배추김치/초(9.) 스트링치즈/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/23.7/222.3/10	친환경기장밥/초 두부김치찌개/초(5.9.12.16.18.) 그린샐러드&키위드레싱/초(1.2.5.6.12.13.) 간장겉옷장아찌/초(5.6) 훈제오리부추볶음/초 깍두기/초(9.) 순수요구르트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.6/27.1/204.9/4.3	친환경수수밥/초 유부어묵국/초(1.5.6.) 미역오이초무침/초(1.5.6.13.18.) 닭갈비볶음/초(5.6.13.15) 배추김치/초(9.) 바나나/초(13.) 계란과자/초(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/25.7/173.2/2.8	친환경잡쌀밥/초 황태무국/초(5.6.18.) 닭가슴살메추리알장조림/초(1.5.6.13.15.) 감자햄볶음/초(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치/초(9.) 방울토마토/초(12.) 쿠앤크아이스크림/초(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.6/28.9/105.4/3	여름방학식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 ◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시말치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

*쌀: 순창군 친환경쌀(쌀가공품:국내산) *콩: 국내산(두부콩:국내산) *배추김치,고춧가루: 국내산 *쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산

*축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) *고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,미꾸리: 국내산

*갈치: 세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산 *수산물가공품: 국내산(진미채:페루산) *다량어: 원양산 *주꾸미: 베트남산

*양고기, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 아귀는 사용하지 않습니다.

◆ 매주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.