

★ 식중독 예방 ★

🍌 식중독이란? 🍌

섭취한 음식물의 독성 물질 때문에 발생한 일련의 증후군을 말한다.

🍌 식중독이 발생하는 이유 🍌

- 조리한 음식을 실온에 보관
- 소풍 등 야외에서의 상한 음식 섭취
- 가금류, 난류 등에 오염
- 어패류, 해산물 등에 오염

🍌 식중독과 장염의 차이 🍌

장염은 장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고, 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됩니다.



잠깐! 알고 있나요?



칫솔에는 식중독을 일으키는 살모넬라균, 포도상구균, 대장균, 녹농균, 뮤탄스균 등 700여종의 세균이 서식하고 있고 건조 소독하지 않은 칫솔에는 변기의 물보다 무려 200배나 더 많은 식중독균이 살고 있습니다.

🍌 식중독의 증상은? 🍌

- 소화기 증상 : 구토, 설사 등
- 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등

🍌 학교식중독 조기경보시스템 🍌

동시 다발적 대규모 학교 식중독 사고를 예방하기 위하여 교육과학기술부, 지역 교육청, 각 급 학교 등과 연계하여 2008년 3월부터 운영하고 있다.



🍌 식중독 예방방법 🍌



- ◆ 손 씻기 : 손은 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등까지 골고루 흐르는 물로 20초 이상 씻자.
- ◆ 익혀 먹기 : 음식물은 중심부 온도가 85°C, 1분 이상 조리하여 속까지 충분히 익혀 먹자.
- ◆ 끓여 먹기 : 물은 끓여서 마시자.

7월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
				I 찰보리밥 버섯수제비국5.6.13. 돼지고기두루치기5.6.9.10.13. 야채계란찜1.5. 깍두기9. 망고주스13. 에너지/단백질/칼슘/철 683/34.9/196.1/4.2
4_생일축하의날	5	6	7	8
차조밥 조랭이떡미역국5.6.13. 가자미데리야끼구이5.6.7.13. 탕평채1.5.6.13.16. 배추김치9. 수박롤케이크1.2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철 609.8/26.2/125.9/3.3	현미찰쌀밥 된장찌개5.6.13. 돈육대파오븐구이5.6.10.12.13. 오징어썰면볶음5.6.13.17.18. 오이김치9.13. 배 에너지/단백질/칼슘/철 653.4/36/144.8/3.6	닭갈비볶음밥2.5.6.12.13.15.16.18. 유부미소장국5.6.13. 짜장한입떡갈비1.5.6.10.13.15.16.18. 고구마순볶음5.6. 배추김치9. 요구르트2. 에너지/단백질/칼슘/철 653.4/36/144.8/3.6	흑미밥 건새우콩나물국5.8.9.13. 고추장불고기5.6.10.13. 우엉어묵볶음1.5.6.13. 깍두기9. 청포도 에너지/단백질/칼슘/철 603.4/34.2/218.2/3.4	강황쌀밥 김치찌개5.6.13. 납작순살찜닭5.6.8.13.15. 건파래볶음5. 브로콜리참깨소스무침1.5. 열무김치 에너지/단백질/칼슘/철 600.2/29.7/221.1/4.1
II	12	13	14	15
찰옥수수밥 한우무국5.6.8.9.13.16. 감자단호박볶음5.6.13.18. 안심참스테이크1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치9. 파인애플팝13. 에너지/단백질/칼슘/철 571.3/31.1/113.3/3.1	울무밥 배추된장국5.6. 닭볶음탕2.5.6.13.15. 바삭달콤옥수수전2.5.6.13. 속갓두부무침5.6. 깍두기9. 에너지/단백질/칼슘/철 572.5/34.2/172.6/3.6	냉메밀소바3.5.6.8.9.13.16. 후리카게주먹밥1.5.6.8.9.13. 새우&오징어튀김1.5.6.9.17. 오이지무침13. 배추김치9. 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 869.4/26/222.8/5.1	칼슘찰쌀밥 우거지해장국5.6.8.9.13.16. 마파두부5.6.9.10.12.13. 참치마요1.5.13.18. 석박지9. 도시락김치13. 에너지/단백질/칼슘/철 579.8/32.1/200.7/14.6	기장밥 감자다시마국5.6.8.9.13. 오징어제육볶음5.6.10.13.17. 콩나물부추무침5. 배추김치9. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 478.5/29.3/173.9/2.9
18_향토음식의날	19	20	21	22
현미밥 전주식물갈비5.6.10.13. 햄감자버터구이1.2.5.6.10.13.15.16. 청포묵무침5.6.13. 갓김치9.13. 라임푸딩1.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/26.5/72.4/2.4	잡곡밥5. 들깨순두부찌개5.6.13.14.16.18. 삼치무조림5.6.13. 스크램블에그1.5. 배추김치9. 바나나브릴레13. 에너지/단백질/칼슘/철 601/34/163.2/3.8	하이라이스2.5.6.10.12.13. 계란실파국1.5.6. 수제불고기케사디아2.5.6.12.13.16. 시금치유부볶음5.6. 배추김치9. 짜먹는요거2. 에너지/단백질/칼슘/철 696/35.4/360.8/4.3	찹쌀밥 열갈이된장국5.6.8.9.13. 해물닭찜5.6.9. 애스타리호박볶음5. 카스테라한도그1.2.5.6.10.12.13. 깍두기9. 에너지/단백질/칼슘/철 583.1/27/190.5/3.6	차수수밥 떡국1.5.6.10.13.16. 돼지고기김치찜5.6.9.10.13. 온두부구이1.5. 깍두기9. 감귤 에너지/단백질/칼슘/철 663.8/36.7/114.7/3.6
25	26_중복	27	28	29_여름방학
녹차칼슘밥 애호박새우전국5.6.9.13. 코다리데리장경5.6.10.13. 볶음김치파스타1.2.5.6.9.10.13.15.16. 오이김치9.13. 아이스홍시 에너지/단백질/칼슘/철 675.8/37.9/205.8/4.1	귀리밥 닭다리삼계탕8.9.15.18. 소시지미트볼조림1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 청경채볶음5.6.13. 배추김치9. 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 586.5/33/162.6/3.4	우영멸치볶음밥1.2.5.6.9.13.16.18. 미소된장국5.6.8.9.13. 로제떡볶이1.2.5.6.12.13. 숙주맛살무침5.6. 깍두기9. 레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/22.5/262.5/3.3	보리밥 육개장1.5.6.8.9.13.16. 돈사태떡찜5.6.10. 무말랭이배무침5.6.13.17. 석박지9. 수박 에너지/단백질/칼슘/철 547.9/31.2/134/6.9	칼슘찰쌀밥 두부짜글이찌개5.6.8.9.10.13.16. 돈육간장불고기5.6.10.13.18. 배추된장무침5.6.13. 나박김치 아이스초코라떼1.2.5. 에너지/단백질/칼슘/철 631.6/31/256.5/3.6

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 쌀(국내쌀) 잡곡(국내산) 쇠고기(국내산 1등급이상) 돼지고기(국내산 1등급이상) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 달걀(국내산) 김치(배추,고춧가루:국내산) 멸치(국산) 다시마(국산) 디포리(국산) 미역(국산) 건파래(국산) 새우젓(국산) 삼치살(국산) 고등어(국산) 바지락살(국산) 오징어(국산) 북어채(러시아) 쭈꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도기재.
- ♣ 알레르기 유발식품 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.