



우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461

11월 월간 식중독

날이 추워지면 어김없이 나타난다~ 노로바이러스!!

- 노로바이러스 감염증?**
- 발생특징** 노로바이러스 감염증은 노로바이러스에 의한 바이러스성 위장염으로 나이와 관계없이 감염될 수 있으며, 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염 발생
 - 감염경로** - 감염자 대변 또는 구토물에 의해서 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취
- 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염
 - 주요특징** 소량의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높음
 - 장복기** 평균 24-48시간



언제 가장 조심해야 할까요?

최근 5년('15~'19년)간 노로바이러스 발생 동향은 주로 기온이 낮아지는 11월부터 시작하여 겨울철에 주로 발생

1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
46	20	38	22	25	12	3	12	6	13	27	38
469	300	1,161	637	603	295	84	358	220	260	470	717

주요 예방법은 무엇일까요? 노로바이러스 예방의 가장 중요한 두가지 팁을 알아볼까요??

- 굴, 자하수 등 비가열 섭취를 피하고 85°C, 1분 이상 가열 해서먹기
- 비누(가급적 물 비누)를 사용하여 식사 전·후 흐르는 물에 30초 이상 깨끗이 손씻기



노로바이러스는 전염성이 강해 무엇보다 예방이 중요 합니다. 입으로 매일 발생하는 식중독 주의 정보와 함께 노로바이러스 식중독 예방합시다~



※ 최근 5년('15~'19년) 11월에 발생한 식중독 현황을 분석한 자료입니다.
※ 겨울철 노로바이러스 예방을 위해 (1)발생 예방 → (2)발생 대응 → (3)원인 및 증상 → (4)소독약 제조 → (5)발생 사례 보고 예방법으로 제작됩니다.

출처:식품의약품안전처(www.mfds.go.kr)



11월 학교급식 식단 안내

1 Mon	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 두부된장찌개(5.6.) • 씬추겉절이(9.) • 돈육김치볶음(5.6.9.10.) • 블럭치즈카츠(1.2.5.6.10.12.16.18.) • 총각김치(9.) <p>*866.4/48.1/289.5/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 울무밥 • 우거지감자탕(5.6.9.10.) • 깻잎찜(5.6.) • 삼치마요카레구이(1.2.5.6.12.16.18.) • 배추김치(9.) • 참쌀슈크림도넛(1.2.5.6.) <p>*849.7/38.5/221.4/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀밥(자율) • 장칼국수(5.6.10.) • 동파육(5.6.10.) • 청경채양파간장절임(5.6.) • 카카오봇세(1.5.6.) • 배추김치(9.) • 오렌지쥬스 <p>*1104.2/49.3/172.2/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 순두부찌개(1.5.6.9.10.) • 청포묵무침(5.) • 치킨스테이크(5.6.12.15.18.) • 굴 • 김구이 • 배추김치(9.) <p>*885.3/49.3/192/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 마라탕(1.2.4.5.6.9.10.12.15.16.17.18.) • 꺾바로우탕수육(1.2.5.6.10.11.12.) • 미나리무생채 • 토마토꿀절임(12.) • 배추김치(9.) <p>*919.8/27.6/112/10.8</p>
8 Mon	9 Tue	10 Wed	11 Thu	12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 들깨미역국(5.6.) • 채소달걀찜(1.) • 고추장바싹불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 친환경상추쌈(5.6.) • 갈릭크로와상(1.2.5.6.) • 배추김치(9.) <p>*841.5/53.5/218.1/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 돼지국밥(5.6.9.10.) • 육전(1.2.6.10.16.) • 두부조림(5.6.10.18.) • 부추겉절이 • 깻두기(9.) • 방울토마토(12.) <p>*910.8/50.3/157.9/8.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 장어덮밥(1.) • 메밀소바(3.5.6.) • 치즈스틱(1.2.5.6.) • 배추김치(9.) • 초코우유(2.5.) • 단무지 <p>*1070.4/43.6/384.5/4.7</p>	 원격수업	 원격수업
15 Mon	16 Tue	17 Wed	18 Thu	19 Fri
 원격수업	 원격수업	 원격수업	 대학수학능력시험	 원격수업
22 Mon	23 Tue	24 Wed	25 Thu	26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 돈육김치찌개(5.9.10.) • 간장치킨(1.5.6.15.17.18.) • 시금치무침 • 총각김치(9.) • 아이스크림크로와플(1.2.5.6.) <p>*1206.5/58.1/345.6/8.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 얼큰수제비국(5.6.9.) • 치커리사과무침(유자소스)(1.2.5.6.) • 돈육목살한입스테이크(5.6.10.12.18.) • 슈러스고구마맛탕(1.2.5.6.) • 배추김치(9.) <p>*1179.7/46.8/179.3/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 김치콩나물국(5.9.) • 브로콜리초회(5.6.) • 주꾸미돈육불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 고르곤졸라피자(1.2.5.6.) • 배추김치(9.) • 김구이 <p>*943.8/63.1/332.7/5.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥(1.5.) • 콩나물국(5.) • 도토리묵무침(5.6.) • 파닭꼬치(5.6.15.) • 배추김치(9.) • 요구르트(아쿠르트)(2.) <p>*852.5/41.5/219.5/13.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 유부팽이장국(5.6.) • 보쌈(5.6.10.) • 비빔막국수(3.5.6.) • 호박죽 • 배추김치(9.) <p>*838.8/51.7/146.4/4.5</p>
29 Mon	30 Tue	<p style="color: blue; font-weight: bold;">❖ 알레르기정보</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">❖ *에너지/단백질/칼슘/철분</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 고창고등학교 홈페이지(http://gochang.hs.kr) → 게시판 → 급식게시판</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 동태찌개(5.9.) • 애호박볶음(9.) • 피자돈까스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) • 배추김치/파김치(9.) • 블루베리요거트(2.5.6.) <p>*780.4/46.2/457.6/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 닭곰탕(15.) • 어묵볶음(1.5.6.) • 고추장바싹불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.17.18.) • 배추김치(9.) • 친환경상추쌈(5.6.) • 조각피자(1.2.5.6.10.12.15.18.) <p>*925.3/58.9/130.7/4.4</p>			

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.