

### ☀ 식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

### ☀ 식중독 증상



### ☀ 식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분한다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 나눈다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화합물이 있다.

### ☀ 식중독은 어떻게 예방할까?

#### 청결

손 씻기, 뜨거운 물과 세정제로 주방도구 주기적으로 세척하기  
과일과 채소는 흐르는 물에 씻기, 조리 장소와 음식을 해충으로부터 보호

#### 분리보관

육류·가금류·해산물 등은 다른 식품과 분리 보관  
익힌 음식과 익히지 않은 음식은 다른 용기에 보관

#### 가열

음식은 가열한 후 먹기, 조리했던 음식은 완전히 재가열 후 먹기  
육류·가금류·해산물 조리 시 완전히 익히기, 온도계 사용하기

#### 냉장보관

먹고 남은 음식은 즉시 냉장고에 보관하기  
조리한 음식을 상온에서 2시간 이상 방치하지 않기

\* 4대 원칙은 일반적인 식중독 예방을 위한 지침이며, 식중독 균에 따라 예방법이 달라질 수 있습니다.

출처 : 식품의약품안전처 블로그 (<http://blog.naver.com/kfdazzang>)





# 12월 학교급식 식단 안내



<p><b>*에너지/단백질/칼슘/철분</b></p> <p><b>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b> :고창고등학교홈페이지(<a href="http://gochang.hs.kr">http://gochang.hs.kr</a>) → 게시판 → 급식게시판</p> <p><b>식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.</b></p>		<p><b>1 Wed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>비빔밥(비벼주는)(1.5.16.)</li> <li>쇠고기뭇국(5.6.16.)</li> <li>치커리사과무침(유자소스)(1.2.5.6.)</li> <li>닭봉튀김(5.6.15.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>요구르트(아쿠르트)(2.)</li> </ul> <p>1013.7/46.8/185/4.8</p>	<p><b>2 Thu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>청국장찌개(5.6.9.10.)</li> <li>양배추/다시마쌈(5.6.)</li> <li>어묵볶음(1.5.6.)</li> <li>매콤돈육오븐구이(5.6.10.12.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>비스킷슈커스터드(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>851/53.7/270.3/6.5</p>	<p><b>3 Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>볶어무국(9.)</li> <li>해물갈비찜(5.6.9.10.17.18.)</li> <li>옥수수치즈전(1.2.5.6.8.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>깻잎김치(5.6.)</li> <li>딸기수제요거트스무디(1.2.)</li> </ul> <p>1039.4/57.3/590.8/5.7</p>
		<p><b>6 Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>들깨미역국(5.6.)</li> <li>돈육매추리알장조림(1.5.6.10.)</li> <li>오이도라지무침(5.6.)</li> <li>구운치킨/파채무침(1.2.5.6.12.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>더스트볼도넛(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>1002.8/49.5/213.5/6.3</p>	<p><b>7 Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>한우탕(1.5.8.16.)</li> <li>비빔국수(5.6.)</li> <li>집게다리맛살튀김(1.5.6.8.12.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>요구르트(아쿠르트)(2.)</li> </ul> <p>853/33.9/222.2/4.3</p>	<p><b>8 Wed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>곤드레묵은지밥(1.5.10.)</li> <li>감자튀김/케첩(1.2.5.6.12.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>군대리아(1.2.5.6.10.12.18.)</li> <li>들기름양념장(5.6.)</li> <li>시리얼/우유(2.5.6.)</li> </ul> <p>1281.7/41/573.9/8.8</p>
<p><b>13 Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>순두부찌개(1.5.6.9.10.)</li> <li>세발나물무침(5.6.)</li> <li>갈비맛돈육양정(1.2.5.6.10.12.)</li> <li>총각김치(9.)</li> <li>조각피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> </ul> <p>999.3/51.9/183/4.1</p>	<p><b>14 Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경장밥</li> <li>얼갈이들깨된장국(5.6.)</li> <li>브로콜리참깨소스무침(1.5.6.)</li> <li>동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>LA돼지갈비구이(5.6.10.12.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>쿠키앤크림우유(2.)</li> </ul> <p>996.7/42.4/236.1/5.6</p>	<p><b>15 Wed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>치밥(2.5.6.12.15.16.18.)</li> <li>꼬치어묵국(1.5.6.)</li> <li>참살떡(1.2.5.6.)</li> <li>배추김치/파김치(9.)</li> <li>요구르트(아쿠르트)(2.)</li> <li>단팥죽(자율)</li> </ul> <p>1267/65.5/375.3/7</p>	<p><b>16 Thu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>우거지감자탕(5.6.9.10.)</li> <li>도토리묵무침(5.6.)</li> <li>오징어볶음(5.6.12.17.)</li> <li>핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>꿀</li> </ul> <p>1004.9/46.3/280.1/5.2</p>	<p><b>17 Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>마라탕(1.2.4.5.6.9.10.12.15.16.17.18.)</li> <li>배추된장무침(5.6.18.)</li> <li>건파래볶음(5.)</li> <li>치즈롤카츠(1.2.5.6.10.12.18.)</li> <li>총각김치(9.)</li> </ul> <p>962/30.6/156.6/4.7</p>
<p><b>20 Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>김가루밥</li> <li>시금치국(5.6.)</li> <li>로제소스스파게티(1.2.5.6.10.12.)</li> <li>LA돼지갈비구이(5.6.10.12.18.)</li> <li>총각김치(9.)</li> <li>양상추샐러드(1.2.5.6.12.)</li> <li>크레이프케이크(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>1220.4/55/229.6/6</p>	<p><b>21 Tue</b></p>  <p>2 차 고 사</p>	<p><b>22 Wed</b></p>  <p>2 차 고 사</p>	<p><b>23 Thu</b></p>  <p>2 차 고 사</p>	<p><b>24 Fri</b></p>  <p>2 차 고 사</p>
<p><b>27 Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경장밥</li> <li>두부된장찌개(5.6.)</li> <li>쌈추겉절이(9.)</li> <li>로제치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.)</li> <li>통새우튀김(5.6.9.)</li> <li>바삭불고기/파채무침(2.5.6.10.17.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>1083.6/54.4/253.3/7.6</p>	<p><b>28 Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>콩나물국(5.)</li> <li>죽발(5.6.10.)</li> <li>무말랭이무침(5.6.)</li> <li>비빔막국수(3.5.6.)</li> <li>배추김치/갓김치(9.)</li> <li>친환경상추쌈(5.6.)</li> </ul> <p>848.4/45.1/291.9/5.8</p>	<p><b>29 Wed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>간장꼬막비빔밥(5.6.18.)</li> <li>아욱들깨된장국(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>망고맛음료</li> <li>카스테라파배기(1.2.5.6.)</li> <li>김구이</li> </ul> <p>1060.5/28.5/239.4/12.7</p>	<p><b>30 Thu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>현미찰쌀밥</li> <li>돼지국밥(5.6.10.)</li> <li>오징어어묵무침(1.5.6.17.)</li> <li>부추겉절이</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>사과맛음료</li> <li>대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.18.)</li> </ul> <p>845.4/42.6/125/11.8</p>	<p><b>31 Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.)</li> <li>시금치무침</li> <li>김치전(1.5.6.9.)</li> <li>파닭꼬치(5.6.15.)</li> <li>총각김치(9.)</li> </ul> <p>1026/43.8/261.4/13</p>
<p><b>2022.1.3 Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>사골떡국(1.5.6.16.)</li> <li>연근조림(5.6.13.)</li> <li>오이고추된장무침(5.6.)</li> <li>순살치킨마요양정(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>딸기</li> </ul> <p>963.6/40.1/170.6/4.5</p>	<p><b>2022.1.4 Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>김가루밥</li> <li>유부팽이장국(자율)(5.6.9.13.)</li> <li>스크램블에그/케첩(1.2.9.10.12.13.)</li> <li>채소볶음(12.18.)</li> <li>해쉬브라운(1.2.5.12.13.16.)</li> <li>토시살미니스테이크(2.5.16.)</li> <li>총각김치(9.13.)</li> <li>사과맛음료</li> </ul> <p>1244.8/57.9/186.3/11.1</p>	<p><b>알레르기정보</b></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품 에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>		