



식중독 미리 알고 예방하자!

★ 식중독이란 유해한 세균이나 유해한 화학물질이 포함된 식품의 섭취로 인해 일어나는 건강상의 장애를 말하고, 대부분의 경우 급성위장장애(구토, 복통, 설사)를 일으킵니다.

식중독 예방 6가지 기본 수칙



<출처:식품안전정보포털>

식중독의 주요 증상

<p>1. 소화기증상</p>  <p>배를 움겨진 그림</p>	<p>음식물에 독소나 세균이 섞여 들어오면 우리몸에서는 이를 빠르게 제거하기 위해 구토나 설사를 통해 몸 밖으로 배출시킵니다.</p>
<p>2. 전신증상</p>  <p>열이 나는 그림</p>	<p>세균이 장벽에 붙거나 뚫고 들어가 발생하는 식중독의 경우 구토나 설사와 같은 소화기증상과 함께 전신 발열까지 생기는 경우가 많습니다. 일부세균이 만들어 내는 독소의 경우 신경마비, 근육경련, 의식장애 등의 증상을 일으키기도 합니다.</p>

<출처:식품의약품안전처>

식중독! 더워질수록 더 조심하세요.

식중독 발생은 기온 변화와 밀접한 관련이 있어요!

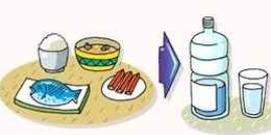
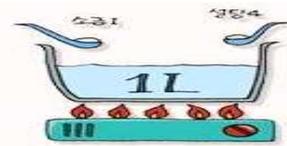
- 기온 1℃ 오를 때 식중독 환자 발생건수는 5.3%↑, 환자수는 6.2%↑ (2009년 한국보건사회연구원 '기후변화와 식중독 발생 예측' 연구보고서)
- 실제로 폭염일수가 31일로 가장 많았던 2018년에 식중독 발생이 가장 높았습니다.
- 연도별 폭염일수와 식중독 환자수 (2017~2021년)



연도	폭염일수	환자수
2017년	14	5,649
2018년	31	11,504
2019년	19	4,075
2020년	8	2,534
2021년(연말)	12	5,304

<출처:식품의약품안전처(www.mfds.go.kr), 경상남도교육청2022가정연계교육자료(swww.gne.go.kr)>

가정에서 할 수 있는 식중독 응급 처치법

- 음식 대신 수분을 충분히 섭취한다. 
- 끓인 물 1리터에 설탕4,소금1숟가락을 타서 마신다. 
- 이온음료를 마신다. 
- 지사제나 항구토제를 함부로 사용하지 않는다. 
- 설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽을 섭취한다. 
- 혈변, 심한 탈수, 고열, 심한 설사 시에는 병원을 방문한다. 

♥ 7월 학교급식 식단 안내 ♥

1 Mon	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 돼지국밥(2.5.6.10) • 부추겉절이 • 토마토샐러드(2.5.6.12) • 깍두기(9) • 다쿠아즈(딸기,얼그레이)(1.2.5.6) <p>*812.2/34.7/140.1/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 참치김치찌개(5.6.9) • 고춧잎무침(5.6) • 돈마호크카츠(1.5.6.10.12.18) • 총각김치(9) • 목말랭이들깨샐러드(1.5) <p>*915.3/20.9/238.8/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 아욱된장국 • 편육굴소스조림(5.6.10.18) • 비빔국수(5.6) • 배추김치(9) • 친환경상추쌈(5.6) <p>*905.1/53.3/214.3/3.8</p>	♥ 2 차 고 사 ♥	♥ 2 차 고 사 ♥
♥ 2 차 고 사 ♥	♥ 2 차 고 사 ♥	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 아욱들깨된장국(5.6) • 돼지고기불고기(5.6.10.) • 간풍코다리(2.5.6.12.18) • 배추김치(9) • 비스킷슈커터드(1.2.5.6) <p>*939.3/84.3/364.4/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 김가루밥 • 연두부계란탕(1.5.6.7.18) • 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.16) • 투움바함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치(9) • 오이피클 <p>*905.4/36.1/377.3/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 참치김치볶음밥(5.9) • 계란파국(1.5.6.7.18) • 상추무침(5.6) • 배추김치(9) • 청포도맛음료(13) • 트리플치즈토스트(2.5.6) <p>*845.0/22.2/136.0/3.3</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 누룽지삼계탕(15) • 잡곡밥(5) • 비빔막국수(3.5.6) • 오이고추된장무침(5.6) • 옛날소시지달걀부침/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) • 깍두기(9) <p>*875.7/40.3/149.4/7.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 순대국(2.5.6.9.10.16) • 부추겉절이 • 후라이드닭꼬치강정(1.2.5.6.12.15.18) • 깍두기(9) • 사과맛음료(13) <p>*921.1/39.0/96.0/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 우거지감자탕(5.6.9.10) • 안동식찜닭(5.6.15.18) • 고춧잎무침(5.6) • 깍두기(9) • 크레이프케이크(1.2.5.6) <p>*892.8/40.4/250.1/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 열갈이들깨된장국(5.6) • 보쌈(5.6.10) • 무말랭이무침 • 감자고로케(1.5.6) • 배추김치(9) • 상추쌈(5.6) <p>*874.2/51.7/218.3/5.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 • 복어무국(1.5) • 건파래볶음(5) • 참치김치볶음(5.9) • 돈육스테이크샐러드(1.2.5.6.10.12.16.18) • 총각김치(9) <p>*904.7/47.8/188.3/3.9</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 아귀탕(5.6.9.18) • 스펀김치볶음(9.10) • 갈비맛돈육강정(1.2.5.6.10.12.18) • 쌈배추무겉절이 • 멜론 <p>*924.1/48.0/166.9/6.8</p>	♥ 종 업 식 ♥			

❖ 알레르기정보

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 유발식품을 표시하였습니다.

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.

❖ *에너지/단백질/칼슘/철

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

❖ 식재료원산지

쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기가공품:국내산/돼지고기,베이컨외가공품:국내산/베이컨:외국산/닭고기,가공품:국내산/오리고기,가공품:국내산/양고기,가공품:호주산/쌀,가공품:국내산/배추,가공품:국내산/고춧가루,가공품:국내산/콩,가공품:국내산/넙치,가공품:국내산/조피볼락,가공품:국내산/참돔,가공품:국내산/미꾸라지,가공품:국내산/뱀장어,가공품:국내산/낙지,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태:가공품:베트남산/고등어,가공품:국내산/갈치,가공품:세네갈산/오징어:국내산/오징어가공품:페루산/꽃게,가공품:국내산/참조기,가공품:국내산/다랑어,가공품:원양산/아귀,가공품:국내산/주꾸미,가공품:베트남산/가리비,가공품:국내산/우렁챙이,가공품:국내산/전복,가공품:국내산/방어,가공품:국내산/부세,가공품:국내산

❖ 식단(식재료), 원산지는 학사일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 변경 시 식생활관 게시판에 공지합니다.