

수인성 식품매개 감염병 예방하기



수인성 식품매개 감염병 예방하기



수인성 식품매개 감염병이란 병원성 미생물에 **오염된 물 또는 식품 섭취**로 인해

설사, 복통, 구토 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 감염병 이에요.

수인성·식품매개 감염병을 일으키는 병원성 미생물에는 여러 세균과 바이러스, 원충 등이 있어요.

수인성 식품매개 감염병 현황

오염된 물, 식품으로 감염되는 수인성 식품매개 감염병에는 장티푸스, 파라티푸스, A형간염, 장출혈성대장균감염증, 비브리오패혈증, 세균성이질 등이 있습니다.



최근 3년간 수인성 식품 매개 감염병 발생 현황

(단위:명)



A형 간염

수인성 식품매개 감염병 중 발생 현황이 **가장 높은** 감염병

- 증상: 초기에 **발열, 피로, 식욕감퇴, 구토, 복통** 등이 발생하며 **암갈색 소변, 황달** 등 나타남
- 잠복기: 15~50일로 **평균 28일** 정도
- 전파 기간: **증상 발현 2주 전부터 황달 발생 후 1주까지** 전파 가능

수인성 식품매개 감염병 예방수칙



비누로 30초 이상
올바른 손 씻기



음식은 충분히
익혀 먹기



물은 끓여 마시고
하루 이상
보관하지 않기



채소, 과일은
깨끗한 물에
충분히 씻어 먹기



설사 증상이
있는 경우 음식
조리 하지 않기



칼과 도마 고기,
생선, 채소용으로
구분하여 사용하기



가정에서 실천할 수 있는 식중독 예방 TIP!

수인성 식품매개 감염병을 예방하는 여러 방법 중 **올바른 손 씻기**가 가장 중요해요.

비누로 30초 이상 흐르는 물에 손을 자주 씻어주세요.

음식은 **육류 75℃, 어류 85℃ 이상에서 1분 이상** 충분히 익혀먹는 게 안전하고,

위장관 증상이 있을 때는 식중독 확산을 막기 위해 음식 조리를 잠시 멈춰주세요.



출처: 질병관리청(이미지 및 내용), Flaticon.com(이미지)



성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터

7월 유아식단표

 성남시어린이급식관리지원센터식단참고

성남숲어린이집영양사 정미숙

1주				1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식				수박(경기와일)	유아치즈2,채소주스	천도복숭아(경기와일)	두유5
점심				훈제오리굴소스볶음밥 5.6.18	수수밥 콩나물국5	훈국쌀밥 순두부찌개5	백미밥 어묵국5.6
오후간식				버섯된장국5.6	소고기파프리카볶음5.6.16	돼지고기가지볶음5.6.10	닭다리살스테이크5.15
열량/단백질				채소달걀찜1 깍두기9	청경채나물 배추김치9	호박나물5 깍두기9	양배추나물5 배추김치9
원산지				미니우동5.6 604/26	팝콘치킨1.2.5.6.12.15보리차 649/28	찐감자,우유2 619/26	유아치즈2,채소주스12 643/28
				훈제오리:국내산	소고기:국산한우 팝콘치킨(닭고기):국내산	순두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국산
2주		6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식		플레인2,크랜베리	연두부&양념장5.6	수박(경기와일)	두유5,밤만주5.6	과일요거트범벅2	두유5
점심		백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5.6 시금치나물 깍두기9	기장밥 도토리묵국 너비아니구이5.6.10.16 오이무침 배추김치9	콩나물밥&양념장5.6 어묵국5.6 소고기연근조림5.6.16 김자반 깍두기9	강황쌀밥 아욱된장국5.6 오리주물럭5.6 새콤무생채 배추김치9	흑미밥 청국장찌개5 소불고기5.6.16 양배추나물5.6 깍두기9	짜장밥2.5.6.10.15.16 돌깨무채국 완자전1.5.6.10 배추김치9
오후간식		잔치국수5.6	마들렌1.2.5.6우유2	치즈핫도그1.2.5.6레몬차	참치채소전1.5.6보리차	찐단호박,우유2	삶은달걀1,보리차
열량/단백질		604/22	615/27	662/31	650/29	617/29	653/29
원산지		닭고기:국산 두부(콩):국내산	연두부(콩):국내산 너비아니(돼지):국내산	소고기:국산한우	오리고기:국산 참치(다랑어):원양산	두부(콩):국내산 소고기:국산한우	돼지고기:국산 완자전(돼지):국내산
3주		13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식		바나나	씨리얼5.6,우유2	수박(경기와일)	양송이스프2.5.6		두유5
점심		백미밥 순살동태맑은국5.6 돼지고기장조림5.6.10 콩나물무침5 깍두기9	보리밥 모듬버섯된장국5.6 소고기당면볶음5.6.16 얼갈이나물 배추김치9	훈국쌀밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5.6 김구이 깍두기9	차조밥 맑은소고기육개장5.6.16 고등어조림5.6.7 호박나물5 배추김치9		소고기굴소스덮밥 5.6.16.18 맑은유부국5.6 무나물 배추김치9
오후간식		감자수제비5.6	자른유부초밥5.6,보리차	찐만두5.6.10.16매실차	찐고구마,우유2		씨리얼5.6우유2
열량/단백질		619/29	617/25	652/28	646/29		665/25
원산지		동태살:러시아산 돼지고기:국산	소고기:국산한우	닭고기:국산	소고기:국산한우 고등어:국내산		소고기:국산한우
4주		20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식		채소소스,유아치즈2	우유미숫가루2.5.6쌀과자6	수박(경기와일)	게살채소죽8	자두	두유5
점심		백미밥 소고기미역국5.6.16 미니돈가스&소스5.6.10.12 숙주나물 배추김치9	강황쌀밥 물만두국5.6.10 오징어채소볶음5.6.17 가지나물 깍두기9	카레라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 돌깨무채국 탕수육&소스5.6.10 배추김치9	기장밥 호박된장국5.6 오리버섯불고기5.6 노각무침 깍두기9	보리밥 닭개장15 떡갈비구이5.6.10.16 매실청양상추무침5.6 배추김치9	백미밥 북엇국5.6 소고기채소볶음5.6.16 미나리숙주나물 깍두기9
오후간식		과일화채2.12	치즈스틱1.2.5.6보리차	찐감자,우유2	크림스파게티2.6.10피클	핑거브레드1.2.5.6우유2	씨리얼5.6우유2
열량/단백질		627/29	635/30	643/26	667/24	603/30	676/32
원산지		소고기:국산한우 미니돈가스(돼지):국내산	오징어:국내산	돼지고기:국산	오리고기:국산	닭고기:국산 떡갈비(돼지):국내산	소고기:국산한우
5주		27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식		연두부5&양념장	씨리얼5.6우유2	참외	플레인2,크랜베리	토마토12	
점심		백미밥 게살양파국5.6.8 돼지불고기5.6.10 열무나물 배추김치9	수수밥 근대된장국5.6 소고기버섯볶음5.6.16 호박나물5 깍두기9	흑미밥 감자양파국 닭살데리야끼조림5.6.15 콩나물무침 배추김치9	훈국쌀밥 콩비지찌개5 삼치구이5.6 브로콜리개소스무침1.5 깍두기9	차조밥 두부무채국5 소고기잡채5.6.16 잔멸치볶음5.6 배추김치9	
오후간식		핫케이크1,2.5.6,우유2	메밀국수5.6	찐단호박,마시는요거트2	김가루주먹밥5.6보리차	카스텔라1.2.5.6우유2	
열량/단백질		605/27	614/29	630/31	663/25	614/23	
원산지		돼지고기:국산	소고기:국산한우	닭고기:국산	콩비지(콩):국내산 삼치:국내산	두부(콩):국내산 소고기:국산한우	
원산지 표기		백미,현미,보리,기장(밥,죽) 배추김치,깍두기					
		<알레르기 유발식품> ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣 ※ 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.					



7월 영아식단표



성남시어린이급식관리지원센터식단참고

성남숲어린이집영양사 정미숙

1주			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			수박(경기와일)	유아치즈2,채소주스	천도복숭아(경기와일)	두유5
점심			훈제오리굴소스볶음밥 5.6.18 버섯된장국5.6 채소달걀찜1 백각두기9 미니우동5.6 469/21 훈제오리:국내산	수수밥 콩나물국5 소고기파프리카볶음5.6.16 청경채나물 백김치9 팝콘치킨1.2.5.6.12.15보리차 483/19 소고기:국산한우 팝콘치킨(닭고기):국내산	홍국쌀밥 순두부찌개5 돼지고기가지볶음5.6.10 호박나물5 백각두기9 찐감자:우유2 457/22 순두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	백미밥 어묵국5.6 닭다리살스테이크5.15 양배추나물5 백김치9 유아치즈2,채소주스12 511/23 닭고기:국산
오후간식						
열량/단백질						
원산지						
2주			8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	플레인2,크랜베리	연두부&양념장5.6	수박(경기와일)	두유5,밤만주5.6	과일요거트범벅2	두유5
점심	백미밥 닭곰탕15 데리야끼두부조림5.6 시금치나물 백각두기9	기장밥 도토리묵국 너비아니구이5.6.10.16 오이무침 백김치9	콩나물밥&양념장5.6 어묵국5.6 소고기연근조림5.6.16 김자반 백각두기9	강황쌀밥 아욱된장국5.6 오리주물럭5.6 새콤무생채 백김치9	흑미밥 청국장찌개5 소불고기5.6.16 양배추나물5.6 백각두기9	짜장밥2.5.6.10.15.16 들깨무채국 완자전1.5.6.10 백김치9
오후간식	잔치국수5.6	마들렌1.2.5.6우유2	치즈핫도그1.2.5.6레몬차	참치채소전1.5.6보리차	찐단호박,우유2	삶은달걀1,보리차
열량/단백질	453/17	453/17	531/24	479/21	462/21	497/22
원산지	닭고기:국산 두부(콩):국내산	연두부(콩):국내산 너비아니(돼지):국내산	소고기:국산한우	오리고기:국산 참치(다랑어):원양산	두부(콩):국내산 소고기:국산한우	돼지고기:국산 완자전(돼지):국내산
3주			15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	바나나	씨리얼5.6우유2	수박(경기와일)	양송이소프2.5.6		두유5
점심	백미밥 순살동태맑은국5.6 돼지고기장조림5.6.10 콩나물무침5 백각두기9	보리밥 모듬버섯된장국5.6 소고기당면볶음5.6.16 얼갈이나물 백김치9	홍국쌀밥 닭백숙15 도토리묵오이무침5.6 김구이 백각두기9	자조밥 맑은소고기육개장5.6.16 고등어조림5.6.7 호박나물5 백김치9		소고기굴소스덮밥 5.6.16.18 맑은유부국5.6 무나물 백김치9
오후간식	감자수제비5.6	자른유부초밥5.6,보리차	찐만두5.6.10.16매실차	찐고구마,우유2		씨리얼5.6우유2
열량/단백질	459/21	463/19	483/20	494/22		526/20
원산지	동태살:러시아산 돼지고기:국산	소고기:국산한우	닭고기:국산	소고기:국산한우 고등어:국내산		소고기:국산한우
4주			22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	채소소스,유아치즈2	우유미숫가루2.5.6쌀과자6	수박(경기와일)	게살채소죽8	자두	두유5
점심	백미밥 소고기미역국5.6.16 미니돈가스&소스5.6.10.12 숙주나물 백김치9	강황쌀밥 물만두국5.6.10 오징어채소볶음5.6.17 가지나물 백각두기9	카레라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 들깨무채국 탕수육&소스5.6.10 백김치9	기장밥 호박된장국5.6 오리버섯불고기5.6 노각무침 백각두기9	보리밥 닭개장15 떡갈비구이5.6.10.16 매실청양상추무침5.6 백김치9	백미밥 북엇국5.6 소고기채소볶음5.6.16 미나리숙주나물 백각두기9
오후간식	과일화채2.12	치즈스틱1.2.5.6보리차	찐감자,우유2	크림스파게티2.6.10피클	핑거브레드1.2.5.6우유2	씨리얼5.6우유2
열량/단백질	466/21	464/21	485/21	498/18	470/23	534/25
원산지	소고기:국산한우 미니돈가스(돼지):국내산	오징어:국내산	돼지고기:국산	오리고기:국산	닭고기:국산 떡갈비(돼지):국내산	소고기:국산한우
5주			29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	연두부5&양념장	씨리얼5.6우유2	참외	플레인2,크랜베리	토마토12	
점심	백미밥 게살양파국5.6.8 돼지불고기5.6.10 열무나물 백김치9	수수밥 근대된장국5.6 소고기버섯볶음5.6.16 호박나물5 백각두기9	흑미밥 감자양파국 닭살데리야끼조림5.6.15 콩나물무침 백김치9	홍국쌀밥 콩비지찌개5 삼치구이5.6 브로콜리개소스무침1.5 백각두기9	자조밥 두부무채국5 소고기잡채5.6.16 잔멸치볶음5.6 백김치9	
오후간식	핫케이크1,2.5.6,우유2	메밀국수5.6	찐단호박,마시는요거트2	김가루주먹밥5.6보리차	카스텔라1.2.5.6우유2	
열량/단백질	448/20	455/21	482/24	488/18	452/17	
원산지	돼지고기:국산	소고기:국산한우	닭고기:국산	콩비지(콩):국내산 삼차:국내산	두부(콩):국내산 소고기:국산한우	
원산지표기	백미,현미,보리,기장(밥,죽) 배추김치,깍두기 국내산		<알레르기 유발식품> ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자 ※ 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.			