



“꿈과 사랑이 넘치는 행복한 학교” 가정통신문

제 2025-99호
발송일 2025. 06. 20.
발송처 부안고등학교

관인생략

제 목

7~8월 영양소식지

더위야 물러가라, ‘복날’

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 ‘삼복’이라고 부르기도 합니다.

우리가 몹시 더운 날씨를 ‘삼복더위’라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. **빙표**를 가지고 얼음 창고인 ‘장빙고’로 가면 얼음을 받아 갈 수 있었다고 합니다.



복날하면 생각나는 대표적인 음식 **〈삼계탕〉**!

왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 보양식으로 먹게 되었을까요? 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.



출처 : 네이버 지식백과, 한국민족문화대백과

무더운 여름, 식중독을 조심해!

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?

▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
- ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 안돼요!
- ③ 마실 물은 꼭 끓여서 먹어요.
- ④ 어패류는 충분히 익혀서 먹어요.



▶ 장을 볼 때는 이렇게 예방합니다.

- ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요!
- ② 수산물만 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라

이 달의 식재료

* 수박 *



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있습니다. **수박씨**가 건강에 좋다는 것을 알고 있나요? 수박씨는 각종 비타민, 단백질, 칼슘 등이 많아 성장발달에 도움을 줍니다.. 하지만 그냥 먹으면 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 합니다.

* 옥수수 *



여름의 제철 간식 옥수수! 옥수수는 식이섬유가 많아서 변비를 예방에 도움을 줍니다. 옥수수의 종류에는 달콤하고 노란 **‘단옥수수’**와 쫄쫄하고 반투명한 **‘찰옥수수’**가 있어요. 단옥수수에는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부합니다. 초당옥수수는 삶으면 주글주글 주름이 생깁니다..

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

본격적 더위의 시작, ‘소서’



“맙소서! 너무 덥다!” 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서는 24절기 중 열한 번째에 절기입니다. ‘작은 더위’라고도 하며, 장마가 시작되어 끈적끈적하고 습하고 더운 날씨가 이어집니다.

소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데, 신선하고 맛이 좋습니다. 특히 단물이 오른 **애호박**이 맛있다고 합니다.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피어요. 연못 땅속에 있는 줄기는 우리가 반찬으로 먹는 연근이라는 사실, 알고 있나요? 연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징입니다.

출처 : 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

[7월 식단 안내]



	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
	친환경혼합곡밥 몽글순두부찌개 안동찜닭 사라다고로케 가지나물 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,043.0/47.0/182.7/3.4	식물성장조림버터비빔밥 참치김치찌개 깻잎순무침 로제떡볶이 배추김치 블루베리요거트 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,123.4/45.7/385.0/4.1	찰현미밥 들깨시래기된장국 매운돼지갈비사태찜 청경채무침 고추잡채&꽃빵 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,100.5/52.6/196.4/4.2	찰보리밥 동태매운탕 김가루실파무침 까르보나라파스타 목살스테이크&야채볶음 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,144.3/57.1/192.4/4.0
7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
규동(소불고기덮밥) 얼큰감자국 꼬들단무지무침 파닭꼬치 배추김치 포도요거타임 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘	찰보리밥 갈비우거지탕 미역국수초무침 왕새우튀김&크리미어니 언소스 가자미구이 배추김치 양념류(일)/친환경	김가루밥(추억의도시락) 맑은콩나물국 참치김치볶음 잔멸치볶음 계란프라이 슬라이스햄구이 양념류(일)/친환경	찰현미밥 소고기묵국 취나물무침 간장어묵볶음 맵슐랭순살치킨 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘	찰보리밥 팽이버섯된장국 수육&상추겹잎쌈 콩나물비빔면 무말랭이김치 백김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘
14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
햄야채볶음밥 &케첩 김치어묵국 마늘쫄무침 돈가스샐러드 배추김치 바나나 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,172.8/30.2/147.4/3.5	친환경쌀밥 도토리묵채냉국 콩나물파채무침 오징어볶음 배추김치 소떡갈떡 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,118.0/35.1/171.3/2.9	친환경쌀밥 애호박고추장찌개 곤약메추리알장조림 느타리버섯들깨무침 콘치즈오븐구이 열무김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,082.5/46.5/268.2/4.3	친환경쌀밥 소고기버섯전골 미역줄기맛살볶음 돈육고추장구이&부추무 침 배추김치 망고요거트 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 971.6/52.2/285.1/3.9	찰흑미밥 반마리새계탕 교자만두&비빔쫄면 오이고추양파된장무침 석박지 수박 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,294.8/63.3/155.2/6.8
21(월)	22(화)	23(수)	24(목) 여름방학식	
찰보리밥 소고기미역국 곤참치마요&명란김 콩나물무침 주꾸미삼겹살볶음 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 854.2/41.6/128.4/4.5	찰흑미밥 돼지갈비김치찜 냉우동샐러드 고사리나물볶음 가자미&포테이토볼 열무김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,068.1/45.2/132.5/3.0	실파달걀국 짬뽕오징어덮밥 단무지무침 양상추레몬크림새우 감자햄볶음 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 888.0/30.3/173.7/3.1		

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

※ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

부안고등학교 홈페이지 (<http://www.puan.hs.kr/>) → 알림마당 → 급식알림 → 이달의 식단 *급식게시판

[8월 식단 안내]



				1(금)
4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)
11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금) 광복절
찰보리밥 전주물갈비&당면 건파래볶음 채소계란말이 배추김치 에그타르트 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 901.6/40.5/192.0/4.7	친환경쌀밥 육개장 콩나물파채무침 마파두부 고등어구이 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 995.2/48.4/274.4/6.1	김밥볶음밥 국물누들떡볶이 찰순대찜 단무지무침 모듬상추튀김 깍두기 주시쿨(복숭아) 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,180.3/34.9/235.5/8.1	찰현미밥 낙지연포탕 동인동찜갈비 청경채무침 콘치즈오븐구이 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,065.7/52.8/159.4/4.3	
18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)
찰보리밥 사골곰탕(소면) 채소비빔만두 공심채볶음 떡고기말이 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 920.1/32.5/195.1/6.2	참치마요덮밥 들기름북어국 미역국수초무침 수제등심돈까스&하이스 소스 배추김치 아임리얼망고주스 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,537.1/76.5/226.7/6.3	찰현미밥 찹쌀순댓국 닭볶음탕 부추양파겉절이 석박지 애플파이 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,222.5/41.8/160.0/6.1	주꾸미채소덮밥 들깨시래기된장국 간장무채절임 고르곤잘자전 배추김치 포도요거타임 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 787.4/36.0/344.2/4.9	찰현미밥 돼지갈비김치찜 고사리나물볶음 생선가스&타르타르소스 알감자버터구이 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,084.9/49.5/193.7/3.9
25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)
데리야끼치킨덮밥 유부장국 숙주맛살무침 통새우꼬치튀김 배추김치 비타후르츠음료 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,019.3/45.4/240.2/4.7	찰흑미밥 동태매운탕 들기름막국수 시래기된장지짐 고구마치즈매콤달불구이 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,354.1/56.9/416.7/6.2	흑미밥 햄모듬찌개 토마토카프레제 새송이고추장구이 간장마늘치킨 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 1,013.0/43.9/125.2/2.7	찰보리밥 청국장찌개 채소달걀찜 양배추찜/쌈장 제육볶음 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 789.5/51.7/133.9/4.3	친환경쌀밥(적은량) 짜장면 해물짬뽕국 그린샐러드&유자드레싱 찹쌀귀바로우탕수육 배추김치 양념류(일)/친환경 *에너지/단백질/칼슘/철 838.6/42.4/262.2/5.1

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

※ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

부안고등학교 홈페이지 (<http://www.puan.hs.kr/>) → 알림마당 → 급식알림 → 이달의 식단 *급식게시판