

[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육	교육통신 <제39호>	
2022년도 7,8월 영양소식지		
홈페이지 : http:// www.cheong-ha.es.kr 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569		

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 때문이에요.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. 빙표를 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

머리를 감는 명절? 유두절!

음력 6월 15일 유두날은 '흐를 류(流)'에 '머리 두(頭)'라고 하여 '동류두목욕(東流頭沐浴)'의 줄임말입니다. 신라 시대 때에도 있었던 이 풍습은 동류(東流)의 맑은 개울물을 찾아가서 목욕을 하고 머리를 감으며 하루를 즐기는 것으로, 상스럽지 못한 것을 쫓고 여름에 더위를 먹지 않기 위해서입니다.

유두절에는 수박 같은 햇과일과 유두면, 수단, 증편 등을 즐겨 먹습니다. '유두면'은 햇밀로 만든 국수로 더위를 타지 않고 오래오래 장수한다고 하여 옛사람들은 유두면을 꼭 챙겨 먹었다고 합니다! 이외에도 찹쌀가루나 밀가루를 썬 구슬처럼 경단을 만들어 얼음 꿀물에 넣어 먹는 '수단'도 즐겼답니다.

출처 : 네이버 지식백과

여름철 불청객, '식중독'

식중독이란?

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다.

어떤 증상이 생길까요?

식중독의 증상은 원인에 따라 다양하게 나타납니다. 대표적으로는 설사, 구토, 복통 또는 열이 나는 증상이 생겨요.

복날 식중독 예방 방법은?

-  생닭을 씻을 때, 주변에 물이 튀지 않도록 주의!
-  생닭을 씻은 후, 주변 세척·소독을 철저하게!
-  생닭과 다른 재료는 칼·도마를 구분해서 사용!
-  중심 온도를 75℃에서 1분 이상 완전히 익히기!

출처 : 식품의약품안전처

식중독 예방 3대 요령 마법카드

식중독을 예방하기 위한 3대 요령은

- (1)손 씻기 (2)익혀 먹기 (3)끓여 먹기

입니다, 귀여운 그림을 색칠하고, 순서에 따라 접어 폴로 붙이면 식중독 예방 마법 카드 완성!

- ① 4장의 카드를 자른 뒤 알맞게 색칠해주세요.
- ② 4장의 카드를 각각 양옆으로 대문 접기 후 한 번 더 반으로 접고 돌려서 위아래도 반복해주세요.
- ③ 다 접어준 뒤, 원래대로 펼쳐서 각 그림의 가운데 그려진 점선을 따라 두 조각으로 잘라주세요.
- ④ 4장의 카드를 붙이는 방법은 동영상으로 준비했습니다!



[영양교육 활동지] <식중독 예방 3대 요령> 마법카드 만들기

무더운 여름철 맛있는 음식을 안전하게 먹으려면 어떻게 하면 될까요?
 <식중독 예방 3대 요령>을 그림으로 익히고 마법카드를 만들어보세요!





7월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

(<http://www.cheong-ha.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관)

- * 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈
- * 다량어: 원양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산, 꽃게:중국산
- * 오징어/가공품: 국산/폐루산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.

◇ 알레르기 정보

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기
⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲갯

7/1 **Fri**

- 보리밥
- 쇠고기미역국 (5.6.16.)
- 순살고등어김치조림 (5.6.7.9.)
- 허브치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15.)
- 초코츄러스 (1.2.5.6.)
- 배추김치(9.)

7/4 **Mon**

- 차조밥
- 한우조랭이떡국 (1.5.6.16.)
- 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16.)
- 큐브목살스테이크 (5.6.10.12.13.16.)
- 배추김치(9.)
- 우리밀 마들렌 (1.2.5.6.)

7/5 **Tue**

- 혼합잡곡밥(5.)
- 고추장찌개 (5.6.9.10.)
- 갈비찜 (5.6.10.13.15.18.)
- 고구마그라탕 (1.2.5.6.10.13.)
- 깻잎김치(5.6.13.)
- 방울토마토(12.)

7/6 **Wed**

- 후리가케밥(소) (1.5.6.13.)
- 바지락칼국수 (5.6.9.18.)
- 두부찜/김치볶음 (5.6.9.13.)
- 오이상추무침 (5.6.13.)
- 배추김치(9.)
- 포장지없는요구르트(비피더스)(2.)

7/7 **Thu**

- 보리밥
- 소고기버섯샤브샤브국 (5.6.7.13.16.18.)
- 열무된장무침(5.6.)
- 크림치즈양상추샐러드 (1.2.5.6.12.13.)
- 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.)
- 배추김치(9.)

7/8 **Fri**

- 흑미밥
- 참치김치찌개 (5.6.9.16.18.)
- 수육(목살, 전지) (5.6.10.)
- 골뱅이비빔국수 (5.6.13.)
- 배추김치(9.)
- 블루베리크림파이 (1.2.5.6.)

7/11 **Mon**

- 혼합잡곡밥(5.)
- 닭개장(5.6.13.15.)
- 열대과일샐러드 (1.2.5.6.11.13.)
- 참나물무침(5.6.13.)
- 활짝핀떡갈비 (5.6.10.13.)
- 배추김치(9.)

7/12 **Tue**

- 귀리밥
- 우렁된장찌개 (5.6.8.16.)
- 오이고추된장무침 (5.6.)
- 닭볶음탕 (5.6.10.13.15.)
- 베이컨감자채전 (1.5.6.9.10.)
- 배추김치(9.)

7/13 **Wed**

- 오리훈제채소볶음밥 (5.6.13.18.)
- 김치콩나물국(5.9.)
- 사과치커리무침 (5.6.13.)
- 생선가스/타르타르소스 (1.2.5.6.13.)
- 배추김치(9.)
- 탐미유(사과)(13.)

7/14 **Thu**

- 현미밥
- 돈육순두부찌개 (5.9.10.13.)
- 마늘종햄볶음 (5.6.10.13.)
- 탄두리닭봉구이 (1.2.5.6.12.13.15.18.)
- 배추김치(9.)
- 아이스망고요거트(2.)

7/15 **Fri**

- 닭다리영양죽(15.)
- 참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.)
- 파채장어떡강정 (1.5.6.)
- 깍두기(9.)
- 수박
- 달칩톡톡(1.2.5.6.)

7/18 **Mon**

- 현미밥
- 순두부짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18.)
- 콩나물무침(5.)
- 안동찜닭/넙적당면 (5.6.10.13.15.18.)
- 고구마츄러스맛탕 (1.2.5.6.13.)
- 배추김치(9.)

7/19 **Tue**

- 혼합잡곡밥(5.)
- 차돌박이된장찌개 (5.6.8.16.)
- 콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.)
- 유린돈가스 (1.5.6.10.13.)
- 배추김치(9.)
- 찹쌀떡(6.)

7/20 **Wed**

- 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.)
- 브로콜리크림스프 (2.5.6.16.)
- 오이피클
- 스마일감자 (1.2.5.6.10.12.16.)
- 샐러드피자 (1.2.3.5.6.13.)
- 포도워터젤리

7/21 **Thu**

- 보리밥
- 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.)
- 미역줄기맛살볶음
- 치즈닭갈비 (2.5.6.10.13.15.)
- 배추김치(9.)
- 초코바나나케이크 (1.2.5.6.)

여름방학♥





8월 학교급식 식단 안내

여름철 식중독 예방방법



음식은 완전히 익혀 먹기



물은 끓여서 마시기 (생수 제외)



적정온도로 음식을 보관하기



칼·도마 구분해서 사용하기



식재료·주방기구 깨끗이 세척해서 사용하기



30초 이상 비누로 손 씻기

8/18 **Thu**

- 김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16.)
- 꼬치어묵국 (1.5.6.13.18.)
- 치즈떡볶이 (2.5.6.13.)
- 김말이튀김 (1.5.6.16.)
- 배추김치(9.)
- 뿌띠첼(채리)

8/19 **Fri**

- 현미밥
- 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18.)
- 설탕에버무린토마토 (12.13.)
- 옛날소시지달걀부침 (1.2.5.6.10.16.)
- 사천짜장치킨 (1.5.6.13.15.16.)
- 배추김치(9.)

8/22 **Mon**

- 혼합잡곡밥(5.)
- 새알심만두국 (1.5.6.10.)
- 참나물겉절이 (5.6.13.)
- 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.)
- 목삼겹오븐구이(10.)
- 보쌈김치(9.)

8/23 **Tue**

- 현미밥
- 해물순두부찌개 (5.9.10.13.17.18.)
- 도토리묵무침 (5.6.13.)
- 레몬순살파닭 (5.6.13.15.)
- 배추김치(9.)
- 포도(켄벨)

8/24 **Wed**

- 짜장면 (5.6.10.13.16.)
- 게살달걀국 (1.5.6.8.)
- 단무지무침
- 수제탕수육 (5.6.10.13.)
- 배추김치(9.)
- 초코아이스크림 (1.2.5.)

8/25 **Thu**

- 흑미밥
- 한우육개장 (5.6.13.16.)
- 가지나물무침 (5.6.13.)
- 폭찹스테이크 (5.6.10.12.13.16.)
- 배추김치(9.)
- 크림치즈프레즐 (2.5.6.)

8/26 **Fri**

- 귀리밥
- 소고기묵국 (5.6.16.)
- 깻잎무쌈&날치마요 (1.5.)
- 주꾸미채소볶음 (5.6.10.13.)
- 고기만두라자냐 (1.2.5.6.10.12.13.)
- 배추김치(9.)

8/29 **Mon**

- 현미밥
- 꽃게된장국(5.6.8.)
- 숙주맛살무침(5.)
- 또띠아새우튀김롤 (1.2.5.6.9.13.)
- 불맛닭구이 (5.13.15.18.)
- 배추김치(9.)

8/30 **Tue**

- 보리밥
- 우거지감자탕 (5.6.10.)
- 양상추샐러드(사과) (1.2.5.6.12.)
- 코다리순살강정 (4.5.6.12.13.15.)
- 배추김치(9.)
- 미니크로플/메이플시럽 (1.2.5.6.)

8/31 **Wed**

- 현미밥(소)
- 제주고기국수 (5.6.10.16.)
- 꼬시래기초무침 (5.6.13.)
- 참치김치전 (1.5.6.9.)
- 오이부추겉절이 (5.6.13.)
- 한라봉초코크런치 (2.5.)



2학기도 잘해봅시다!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

(<http://www.cheong-ha.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관)

- * 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈
- * 다량야: 원양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산, 꽃게:중국산
- * 오징어/가공품: 국산/페루산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.

◇ 알레르기 정보

- ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기
⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣