



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 찌 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 생깁니다.

복날 식중독 예방 방법은?

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

출처 : 식품의약품안전처

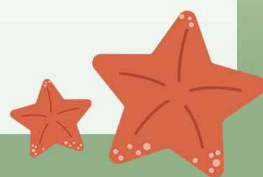
식중독 예방 3대 요령 마법카드

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!





7~8월 학교급식 식단 안내



◇ 청원초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:국내산 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우
* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
* 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락
사용 안함!

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

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

7/1 Fri

친환경흑미밥
부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
삼치무조림(5.6.7.)
시금치무침-
간장떡볶이(5.6.13.16.)
배추김치(9.)
사과,
* 에너지/단백질/칼슘/철
545.6/27.5/161.8/3.2

7/4 Mon

친환경올무밥
고추장찌개(5.6.9.16.)
올방개묵김가루무침(3.5.6.13)
적양파부추무침(5.6.)
함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.)
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.7/26.3/137.8/4.9

7/5 Tue

친환경차조밥
근대된장국.(5.6.9.13.)
매콤갈비찜(5.6.10.13.18.)
깻잎순나물
잡채(5.6.10.13.)
총각김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
686.8/34.3/228.1/4.7

7/6 Wed 수다날

추가밥
잔치국수*양념장.(1.5.6.)
오징어브로콜리숙회(5.6.13.17.)
얼갈이배추겉절이(5.6.9.13)
수박
향도그*케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
736.1/30.7/215.3/3.1

7/7 Thu

친환경현미밥
맑은콩나물국.(5.9.)
무채장아찌
마파두부(5.6.10.12.13.)
멘보샤*칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.18.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
565.7/29.7/219.9/4.9

7/8 Fri

친환경차수수밥
순두부찌개(1.5.9.13.18.)
열무된장무침(5.6.)
오리간장불고기(5.6.13.)
오징어김치전(1.5.6.9.13.17)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
605.1/31.4/235.1/6.4

7/11 Mon 채식의날

친환경기장밥
팽이버섯된장국(5.6.9.13.)
계란찜(1.2.)
건파래볶음(13.)
주꾸미볶음(5.6.10.13.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
478.8/26.8/135.9/5.4

7/12 Tue

친환경조각서리태밥(5.)
양송이소프(2.5.6.13.16.)
샐러드파스타(반찬)(1.5.6.12.13.)
참나물무침
로제돈까스(1.2.5.6.10.12.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
822.4/29.6/251.9/2.8

7/13 Wed 수다날

베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.)
계란파국(1.)
숙주미나리무침
소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16.)
총각김치(9.13.)
쌀크림빵(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
665.9/23.5/177.8/3

7/14 Thu

친환경찰보리밥
감자버섯들깨탕
상추쌈*쌈장(5.6.)
돼지불고기(5.6.10.13.)
애호박새우살볶음(5.9.13.)
배추김치(9.)
골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
560.6/32.7/137.3/4.3

7/15 Fri

친환경현미밥
오이고추된장무침(5.6.13.)
한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18.)
깍두기(9.13.)
삼계닭죽(15.)
자두
* 에너지/단백질/칼슘/철
919.1/54.3/87.5/5.1

7/18 Mon

친환경잡곡밥(5.)
콩나물김치국(5.6.9.10.13.)
애호박*타리버섯볶음(5.)
두부조림(5.6.13.)
오리훈제*바베큐소스(6.12.13)
배추김치(9.)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
564.6/28.7/172.4/4.4

7/19 Tue

친환경올무밥
돼지등뼈감자탕(열)(5.6.9.10.13.)
청경채무침
통곡물멸치볶음(5.6.13.)
순살가자미강정(5.6.13.18.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
482.2/37.9/253.4/2.4

7/20 Wed 수다날

추가밥
냉면(1.3.5.6.13.16.)
상추겉절이(5.6.13.)
연양식불고기(2.16.)
배추김치(9.)
꿀떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
975.3/33.8/67.7/2.9

7/21 Thu

친환경오색미밥
향태무국(1.)
숙갓나물
감자삼색볶음(5.)
치즈달걀비(2.5.6.13.15.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
450.9/31.7/200.8/3.9

7/22 Fri

친환경칼슘잡쌀밥
한우떡국(1.5.6.13.16.)
치커리사과무침(5.6.13.)
소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(9.)
블루베리요거트(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
751.6/29.5/143.4/3.1

7/25 Mon 채식의날

야채비빔밥(채식)
(1.5.6.10.16.)
감자수제비국.(1.5.6.9.13.)
옥수수치즈구이(2.5.)
배추김치(9.)
거봉
* 에너지/단백질/칼슘/철
478.7/16.9/173.6/3.5

7/26 Tue

친환경잡곡밥(5.)
달콤탕(1.13.15.)
콩나물무침.(5.)
돈육김치볶음*온두부
(5.6.9.10.13.)
깍두기(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
487.6/32.3/124.8/3.4

7/27 Wed 수다날

유부미소장국(5.6.)
오이지무침
닭강정(1.2.5.6.12.13.15.)
배추김치(9.)
치킨마르니커리
(2.5.6.12.13.15.16.18.)
구슬아이스크림(1.2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
748.2/37.2/208.2/6.1

8/25 Thu

짜장밥(1.5.6.10.)
계란파국(1.)
참쌀탕수육(완)(1.5.6.10.)
배추김치(9.)
요구르트(사과당근)(2.)
단무지
* 에너지/단백질/칼슘/철
622.3/24.7/225.2/8.1

8/26 Fri

친환경현미밥
팜봉순두부(5.6.9.13.17.18.)
메밀비빔국수(3.5.6.13.)
수육(5.6.10.)
오이고추된장무침(5.6.13.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
590.6/34.2/141.9/4.8

8/29 Mon

친환경올무밥
불낙전골(1.5.8.13.16.)
취나물무침(5.6.)
생선까스*감자튀김(1.5.6.13.)
두부조림(5.6.13.)
배추김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
661.5/25.4/113.5/4.3

8/30 Tue

친환경현미밥
향태무국(1.)
명엽채조림(5.6.13.)
김가루실파무침(5.6.13.)
달걀음탕(5.6.13.15.)
배추김치(9.)
딸기팠파이(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
576.8/36.4/150.5/3.1

8/31 Wed 수다날

추가밥
숙갓어묵국-(1.5.6.)
돈까스샐러드
(1.5.6.10.12.13.)
토마토스파게티
(1.2.5.6.10.12.13.)
배추김치(9.)
오이파클
* 에너지/단백질/칼슘/철
545.2/27.6/207.9/3.4





[영양교육 활동지] <식중독 예방 3대 요령> 마법카드 만들기

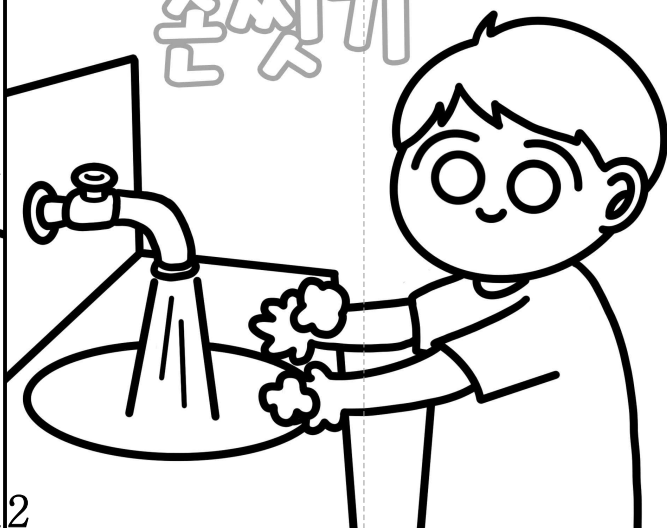
무더운 여름철 맛있는 음식을 안전하게 먹으려면 어떻게 하면 될까요?
<식중독 예방 3대 요령>을 그림으로 익히고 마법카드를 만들어보세요!

<식중독 예방 3대 요령>과 함께
여름철 안전하게 먹어요~



요리 전, 요리 후, 먹기 전에는
흐르는 물에 비누로 깨끗이 씻어요!

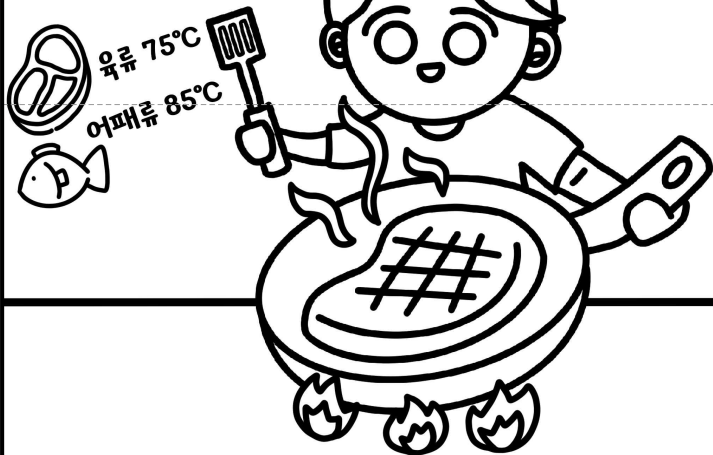
손씻기



12
34

음식물은 중심부까지

익혀먹기



물은 끓여먹기

