



행복한 배움이 있는 따뜻한 올타리

2023학년도 7~8월 영양소식

<http://www.전주덕일초등학교.kr/>
문의 : ☎ 063-279-3198

더위야 물러가라, '복날'

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 '삼복' 이라 부른다.

여름철중에서도 가장 더운 시기로 매우 더운 날씨를 '삼복더위' 라고 한다. 복날에는 보신을 위해 특별한 음식을 장만하여 먹었는데, 과거에는 개장국을 만들어 먹는 풍습이 있었다. 현대에는 보편적으로 닭백숙을 만들어 먹는다. 또, 팔죽을 쑤어먹으면 더위를 먹지않고 질병에도 걸리지 않나다 하여 팔죽을 먹기도 한다. 벼는 줄기마다 마디가 셋 있는데 복날마다 하나씩 생겨, 복날마다 벼가 나이를 한 살씩 먹는다고 말하기도 한다.

옛날에는 복날 더위를 피하기 위해 궁중에서는 높은 벼슬아치들에게 빙표를 주고, 궁 안에 있는 장빙고에서 얼음을 나눠주었다 한다.

복날이면 생각나는 대표적인 음식 '삼계탕' ! 왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 먹게 되었을까?

동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가지고 있어서 우리 몸 내장기관을 편안하게 만들어 주며 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.

출처: 네이버 한국민족문화대백과 사전, 어린이백과, 두산백과

여름철 불청객, '식중독'

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해물질로 오염된 음식을 섭취하고 생기는 질환입니다.

식중독 증상은 원인에 따라 다양하게 나타나는데, 대표적으로는 설사, 구토, 복통 또는 발열 증상이 나타난다.

출처: 식품의약품안전처



	손 씻기 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기		구분 사용하기 날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용
	익혀먹기 육류 중심온도 75°C (어패류는 85°C) 1분 이상 익히기		세척·소독하기 식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독 하기
	끓여먹기 물은 끓여서 먹기		보관온도 지키기 냉장식품은 5°C 이하 냉동식품은 -18°C 이하