



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! 이 외에도 찹쌀가루나 밀가루를 쪄 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!

※ 필요한 친구는 영양선생님께^^

- 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!



사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 공음초 식단 계획표 (2022년 7~8월)

월요일 Mon		화요일 Tue		수요일 Wed				목요일 Thu				금요일 Fri					
영양 량 및 식재 료 원산 지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.											7/1					
	쌀 (백미)	김치(배 추, 고춧가 루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고 기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어 /가공 품	꽃게	조기	두부/ 콩물	주꾸미	· 현미밥 · 나가사키찜뽕국(6.9.10.13.16.17.18.) · 오이양파무침(5.6.13.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 고추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18.) · 새콤미요구르트(2.) · 단무지	
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아 산	국내산	국내산	국내산 /페루	국내산	국내산	국내산 /외국 산	태국산		
	잡곡 및 참쌀: 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류: 친환경(국내산) 식재료 일부 사용																
알레 르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※ 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																
식단 정보	※ 아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.											열량:782.2kcal/단백질:39.1g					
7/4		7/5		7/6		7/7		7/8 개교기념일									
· 차조밥 · 낙지김치수제비(5.6.9.) · 비엔나케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 김구이 · 삼치구이(5.) · 배추김치(9.13.) 열량:649.9kcal/단백질:38.5g		· 흑미밥 · 닭갈국수(1.6.15.16.) · 가자미조림(5.6.13.) · 열무나물무침(5.6.) · 두부돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.) · 깍두기(9.13.) 열량:678.9kcal/단백질:37.7g		· 후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 냉모밀(3.5.6.) · 시금치버섯무침(5.6.13.) · 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 자두 열량:693.2kcal/단백질:26.1g		· 기장밥 · 들깨미역국(5.6.16.) · 고춧잎나물(5.6.) · 간장오리불고기(5.6.10.13.16.) · 테이터잼&케첩(5.6.12.) · 배추김치(9.13.) 열량:657.8kcal/단백질:18.3g											
7/11		7/12		7/13		7/14		7/15									
· 잡곡밥(5.) · 팽이버섯두부된장국(5.6.) · 우영채떡조림(5.6.13.14.) · 오징어브로콜리숙회(5.6.13.17.) · 순살아귀찜(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) 열량:647.8kcal/단백질:32.3g		· 차수수잡곡밥 · 콩나물국(5.) · 참나물무침 · 닭볶음탕(5.6.13.15.) · 새우까스(1.5.6.9.13.) · 깍두기(9.13.) 열량:806.7kcal/단백질:28.5g		· 열무보리비빔밥(5.6.9.13.16.) · 콩국수(5.6.13.) · 임꺽정떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오이우무냉채(5.6.13.) · 꿀떡 열량:854.8kcal/단백질:36.7g		· 귀리밥 · 오징어새우무국(5.6.9.13.17.) · 콩나물어묵볶음(1.4.5.6.13.18.) · 통갈비양념구이(5.6.10.13.18.) · 다시마&초고추장(5.6.13.) · 총각김치(9.) 열량:640.9kcal/단백질:35.8g		· 녹두밥 · 닭다리삼계탕(15.) · 도토리묵무침(5.6.13.) · 옥수수김치전(1.5.6.9.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 수박 열량:687.7kcal/단백질:37.7g									
7/18		7/19		7/20 방학식		7/21		7/22									
· 차수수잡곡밥 · 돼지고기김치찌개(5.9.10.) · 주꾸미불고기(5.6.10.) · 새송이버섯볶음(5.6.13.18.) · 뿌링클통다리치킨(2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) 열량:730.7kcal/단백질:46.5g		· 기장밥 · 김치어묵우동(1.5.6.8.9.) · 단호박꿀찜 · 숙주미나리무침 · 짜장떡볶이(1.5.6.12.13.16.) · 총각김치(9.) 열량:697.5kcal/단백질:21.8g		· 현미밥 · 두부된장찌개(5.6.) · 빨간콩나물무침(5.) · 삼겹살구이&쌈무(10.) · 배추김치(9.13.) · 구슬아이스크림(1.2.5.) · 참장(5.6.13.) 열량:753.8kcal/단백질:26.1g													
8/15 광복절		8/16		8/17 개학식		8/18		8/19									
				· 돈까스카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 도토리묵국(5.6.9.13.16.) · 숙주나물 · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과(13.) 열량:776.9kcal/단백질:25.6g		· 기장밥 · 소고기미역국(5.6.16.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 치즈돈육볶음(2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 생크림롤케이크(1.2.5.6.) 열량:747.2kcal/단백질:31.8g		· 흑미밥 · 닭곰탕(5.6.15.) · 고등어김치조림(5.6.7.9.) · 어묵메추리알볶음(1.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 요거트(2.) 열량:682.3kcal/단백질:38g									
8/22		8/23		8/24		8/25		8/26									
· 찰옥수수밥 · 어묵김치국(1.5.6.9.) · 참나물오이초무침(5.6.13.) · 짜리고추멸치볶음(5.6.13.14.) · 닭날개칠리구이(5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) 열량:525.2kcal/단백질:28.1g		· 울무밥 · 북어두부계란국(1.5.6.) · 고구마당근조림(5.6.13.) · 부추양파무침(5.6.13.) · 갈비스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) 열량:645kcal/단백질:25.5g		· 목살야채볶음밥(1.4.5.6.9.10.13.16.18.) · 단호박스프(1.2.5.6.13.16.) · 생선까스&소스(1.5.6.13.) · 오이부추무침(5.6.13.) · 총각김치(9.) · 짜먹는요구르트(2.) 열량:733.4kcal/단백질:23.4g		· 현미밥 · 소고기우거지국(5.6.16.) · 찜닭(5.6.13.15.) · 건파래볶음(5.13.) · 김제란말이(1.2.5.) · 깍두기(9.13.) 열량:660.1kcal/단백질:35.1g		· 차조밥 · 장미만두사골떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 콩나물불고기(5.6.10.13.) · 새송이애호박볶음(5.) · 새우튀김&케첩(1.5.6.9.12.) · 배추김치(9.13.) 열량:935.8kcal/단백질:35.1g									
8/29		8/30		8/31													
· 차수수잡곡밥 · 소고기샤브국(5.6.7.16.18.) · 고구마줄기나물 · 떡순이닭갈비(2.5.6.10.13.15.16.) · 해물완자전(1.2.5.6.9.17.18.) · 배추김치(9.13.) 열량:698.4kcal/단백질:29.5g		· 잡곡밥(5.) · 맑은버섯국(5.6.17.) · 실곤약채소무침(5.6.13.) · 오징어볶음(5.6.13.17.) · 만두탕수(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) 열량:725.5kcal/단백질:28.4g		· 참치김치볶음밥(2.5.9.13.16.18.) · 실파계란국(1.) · 양배추샐러드(1.5.6.8.12.13.) · 옥수수사과파자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 레몬에이드 열량:651.3kcal/단백질:25.4g													