



7~8월 영양소식지 및 식단 안내

이 달의 세시풍속 - 복날

우리나라 선조들은 24절기 말고도 복날을 챙기기도 했대요.

복날이 무엇인가요?

우리나라는 1년에 봄, 여름, 가을, 겨울의 4계절이 뚜렷한 나라이지요. 이 1년 중에 가장 더운 기간을 '삼복'이라고 하고, 이 삼복에는 초복, 중복, 말복이 있답니다.

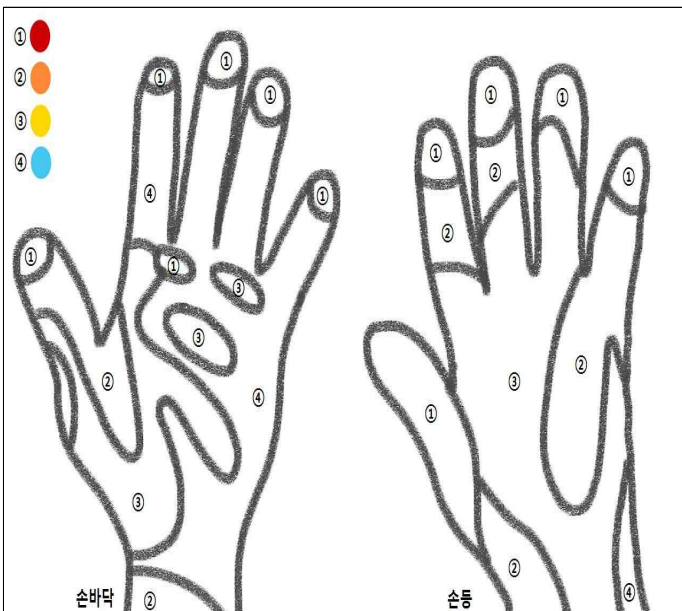


복날에는 어떤 음식을 먹을까요?

더운 여름에는 기력이 없고 쉽게 지치는데요, 그래서 우리 선조들은 복날을 맞이하여 몸보신하기 위해 특별한 음식들을 먹었습니다. 동의보감에 따르면 "닭고기는 따뜻한 성질이 있어서 오장(*몸속의 다섯 가지 장기)을 안정시켜 주고, 몸의 저항력을 키운다."라고 해요. 그래서 복날에는 닭고기를 주재료로 한 음식을 많이 먹어요. 2022년은 초복이 7월 16일, 중복이 7월 26일, 말복이 8월 15일입니다. 우리 학교에서는 초복이 토요일인 관계로 초복 전날에 모두 함께 닭다리삼계탕을 먹어보기로 해요.



* 영양선생님과 함께 색칠 공부하기 *



다음은 OO이의 손 씻은 후 손 사진입니다. 번호에 맞는 색을 칠해 보세요. 손을 씻어도 ①번 부분은 대부분 씻기지 않고, ②번은 종종 씻기지 않을 때가 많아요. 그리고 ③번 부분은 전혀 씻기지 않기도 하지요. 30초 이상 꼭 이곳저곳 깨끗하게 씻어보아요.

다 함께 식중독 조심하기!

여러분은 가족과 함께 음식을 먹고 난 후 모두 함께 배가 아프거나(복통), 설사하거나, 토를 한 적이 있나요?

이렇게 2명 이상이 같은 음식을 먹고 난 후, 위와 같은 증상이 나타나면 **식중독**을 의심해 봐야 합니다.

식중독은 1년 내내 언제나 발생할 수 있지만, 특히 덥고 습한 여름철에 많이 발생한다고 합니다. 1년 중에 8월은 식중독이 가장 많이 발생하는 달이에요. 더운 날씨를 피해 계곡이나 바다로 가족과 여행을 떠나 야외에서 음식을 먹으면 식중독 위험이 더 커질 수 있습니다.

그럼 식중독은 어떻게 대처할 수 있을까요?

1. 비누로 30초 이상 손 깨끗하게 씻기
2. 음식은 만들면 되도록 바로 먹기
3. 물은 충분히 끓여서 마시기
4. 먹다 남은 음식은 아까운 마음이 들어도 폐기하기 (먹을 만큼만 받아서 먹어요!)
5. 생고기 조리엔 사용한 젓가락으로 밥 먹지 않기

올바른 손 씻기 실천 요령

올바른 손씻기 6단계



@ 출처 : 식품의약품안전처 공식 블로그

이렇게 식중독을 예방하기 위한 가장 좋은 방법은 무엇일까요? 바로 '손 씻기'입니다. 우리의 손에 묻은 세균은 손에서도 2시간 이상 살아있을 수 있습니다. 또 손으로 만진 물건의 세균도 20분 이상 살아있을 수 있어서 손을 통한 감염은 아주 쉽고 간단하게 발생합니다. 여름방학 동안에도 손을 잘 씻고, 건강한 모습으로 2학기에 만나요!

7~8월 학교급식 식단안내

☺ 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

🌸 영양선생님과 함께 여름방학 안전하고 건강하게 보내기, 약속해요!

- ☐ 차가운 아이스크림, 빙수를 먹고 30분 후에 꼭 이 닦기
- ☐ 일주일에 3번 30분 이상 운동하기
- ☐ 음식점에서 음식을 포장 받을 때 꼭 필요하지 않은 나무젓가락이나 플라스틱 수저는 거절하기
- ☐ 재사용이 가능한 물건은 다른 방식으로 다시 사용해보기

방학 동안 집에서 실천해보고 어떤 느낌이 들었는지 영양선생님께 알려주세요!

1. **Fri** 7월 생일밥상

친환경찰보리밥
꼬들이만두미역국(1.2.5.6.10.16.18.)
콩나물무침(5.)
제육볶음(5.6.10.13.)
배추김치(9.)
초코도넛(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
513.9/27.5/39.1/7

4 Mon	5 Tue	6 Wed 6수다날	7 Thu	8 Fri
친환경찰쌀현미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10.) 백운대부름(2.5.6.10.13.16.) 가지파프리카볶음(5.6.) 닭봉바베큐오븐구이(5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 베리주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.4/37.5/94.4/4.2	친환경찰쌀미밥 대구맑은탕(9.) 동인동전갈비(5.6.10.13.) 애호박전새우볶음(9.13.) 김달걀말이(1.) 배추김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.3/36.3/162/3.3	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 미소된장국(5.6.) 도토리묵국(2.5.6.9.13.16.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 순살양념치킨(5.6.12.15.) 총각김치(9.) 단달면두지(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.4/32.4/73.7/3	친환경혼합잡곡밥(5.) 감자호박된장국(5.6.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 미역줄기볶음 배추김치(9.) 비타민주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.4/26.3/85.4/2.1	친환경귀리밥 참뽕(5.6.9.13.17.18.) 매추리알뽕어묵조림(1.5.6.13.) 그린샐러드(키위)(1.2.5.6.12.) 고구마치즈롤까스(브라운)(10.0)(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.2/27.2/173.6/5.5
11 Mon	12 Tue	13 Wed 6수다날	14 Thu	15 Fri
친환경현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.) 순두부달걀찜(1.5.) 느타리깨잎초무침(5.6.) 대패오리간장불고기(4.5.6.) 배추김치(9.) 샤인머스켓주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/35.8/130.1/4.4	친환경찰보리밥 바지락우삼이수제비(5.6.9.17.18.) 순살고등어무조림(5.6.7.13.) 팽이버섯부추무침 한입돈까스(케첩)(1.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.4/32.2/80.6/6.1	참치볶음밥(5.13.) 미소된장국(5.6.) 해물볶음우동(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 달걀후라이(케첩)(1.12.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) 과일화채(2.11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/35.8/196/6.9	친환경조각서리태밥(5.) 김치콩나물국(5.6.9.) 모듬장조림(1.5.6.10.13.) 청창외장아찌 분모자로제찜닭(1.2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기(9.) 콩인절미(5.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.2/44.9/79.3/3.2	소고기콩나물밥&양념간장(5.6.16.) 달다리삼계탕(15.) 두부스틱(칠리강정)(1.2.5.6.12.13.) 배추겉절이(13.) 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 476.6/39.2/79.1/3.6
18 Mon	19 Tue	20 Wed 6수다날	21 Thu	22 Fri 6여름방학식
친환경발아현미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.) 유자단무지맛살냉채(5.6.8.13.) 연양식불고기(파채)(2.5.6.10.16.) 깍두기(9.) 모듬부각(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.5/19.8/76.4/3.7	친환경울분밥 순대된장국(5.6.) 깨인절이(13.) 치즈달걀비(2.5.6.13.15.) 두부구이(양념간장)(5.6.13.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 483.1/32.3/139.8/3.2	오므라이스(1.2.5.6.12.13.16.) 달걀실파국(1.5.6.) 사각물고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 요거트과일샐러드(2.11.12.) 채소피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.5/27.1/93.5/2.8	친환경찰보리밥 육개장(16.) 김치묵무침(5.6.9.) 버섯불고기(5.6.10.13.) 총각김치(9.) 회오리감자(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.5/28.8/51.5/2.7	친환경찰쌀현미밥 유부된장국(5.6.) 돼지소육(5.6.10.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.) 상추+깨잎(쌈장)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.9/24.4/72.4/3.4
22 Mon 6월 생일밥상/개학	23 Tue	24 Wed 6수다날	25 Thu	26 Fri
친환경발아찰현미밥 바지락살미역국(5.6.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 해물김치전(1.6.9.13.17.) 깍두기(9.) 초코롤케이크(1.2.6.) 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 547.7/27.3/70.3/3.1	친환경찰쌀미밥 순두부찌개(1.5.6.13.17.18.) 미트볼떡볶음(1.5.6.10.15.16.) 느타리깨잎초무침(5.6.) 단날개오븐구이(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.6/33.5/87.9/3.5	베이컨김치볶음밥(9.10.13.) 버섯된장국(5.6.) 치즈초닝핫도그(1.2.5.6.10.15.18.) 웨이감자(2.5.13.) 김치찌개(13.) 채소피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 423.15.1/113/1.8	친환경혼합잡곡밥(5.) 차치국수(1.5.6.) 간오징어초무침(5.6.13.17.) 햄에그까스(케첩)(1.2.5.6.10.12.18.) 배추김치(9.) 친환경사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.9/19.4/117.1/2.2	친환경귀리밥 오리탕(5.6.) 콩나물무침(5.) 어묵버섯볶음(1.5.6.13.) 짜장불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.2/36.3/93.1/3.9
29 Mon	30 Tue	31 Wed 6수다날	알레르기정보	
친환경현미밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 파프리카샐러드(허니요거)(1.2.5.6.13.) 떡볶이(1.2.5.6.) 구워먹는돈까스(브라운)(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 총각김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.2/28.2/88.2/4.5	친환경찰보리밥 차치김치찌개(5.6.9.) 물기름메밀국수(3.5.6.13.) 돼지모듬구이(2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.) 상추+오이스틱(쌈장)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/38.4/112.5/5.4	숙채비빔밥(약고추장)(5.6.13.16.) 달걀실파국(1.5.6.) 꼬들오이무채장아찌 간장순살치킨(5.6.13.15.) 배추김치 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 423.9/29.4/69.5/2.8	①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.	

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- * 쇠고기:국내산한우(암소)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산
- * 갈치:세네갈
- * 수산물 가공품 : 국내산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용
- * 다량어: 원양산
- * 아귀: 국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치)
- * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- * 낙지: 베트남산,중국산 명태,코다리:러시아산
- * 주꾸미: 국내산, 베트남