



7월 영양소식지

발행일 : 2022. 7. 1.

발행기관 : 전주인후초등학교

홈페이지 : <https://school.jbedu.kr/inhu>

☎ 교무실 063) 244-8983

더위야 물러가라, '복날'

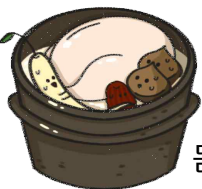
복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요.

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 옛 사람들은 유두면을 꼭 챙겨 먹었다고 합니다! 이 외에도 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 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 먹기입니다.

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



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작 등의 알레르기 유발식품을 표시 하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주인후초등학교 홈페이지 (<http://www.inhu.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관 → 게시판

* 쌀: 친환경쌀

- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산

- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

알레르기 학생 공지사항

1. 메뉴에 따라서 가능한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.
2. 법상 특정 브랜드를 지정할 수 없어 동급의 타 브랜드 공산품이 입고 될 경우 알레르기 표기가 상이할 수 있음
3. 변경된 알레르기표기는 매일 식생활관 게시판에 반영하여 게시됨
4. 알레르기 관련 문의사항이 있는 경우 식생활관에 연락주시기 바랍니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

7/1 **Fri**

친환경찰기장밥
소고기미역국(16.)
김가루실파무침(5.6.13.18.)
돈육버섯불고기(5.6.8.10.13.)
배추김치(9.13.)
단호박죽(13.)
베리팬케이크(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
535.3/26.4/68.9/2.6

7/4 **Mon**

친환경차조밥
참치김치찌개(5.6.9.13.18.)
돈육보쌈(5.6.9.10.13.18.)
숙주미나리무침
옥수수치즈오븐구이(1.2.5.13.)
열무김치(9.13.)
모듬야채스틱(5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
497.2/35.9/252.9/4.9

7/5 **Tue**

친환경흑미밥
오색조랭이떡국(1.5.6.10.13.16.18.)
두부양념조림(5.6.13.)
햄감자채볶음(5.6.10.)
고등어데리야끼구이(5.6.7.13.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
602.4/27.7/154.4/4.1

7/6 **Wed** 수다날

파인애플볶음밥(1.5.9.13.)
베트남쌀국수(5.6.13.16.)
깻잎순무침
오징어김치전(1.5.6.)
스프링클(1.5.6.9.)
깍두기(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
564.6/16.3/172.4/3.1

7/7 **Thu**

친환경찰현미밥
닭곰탕(5.8.13.15.)
골뱅이소면무침(5.6.13.)
비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.)
김구이/깍두기(9.13.)
도깨비감자핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
612.9/26.5/164.4/2.9

7/8 **Fri** 저탄소채식의날

녹두밥
꽃게탕장국(5.6.8.)
신포졸면(5.6.13.18.)
고사리나물볶음(5.6.18.)
어항가지새우튀김(1.5.6.9.10.18.)
군만두(1.5.6.10.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
562.4/19.3/117/5

7/11 **Mon**

친환경차수수밥
얼갈이된장국(2.5.6.13.16.)
월빙견과류멸치볶음(5.13.14.)
돼지갈비찜(5.6.10.)
참나물무침
배추김치(9.13.)
샤인머스켓푸딩
* 에너지/단백질/칼슘/철
535.4/25.7/185.7/3

7/12 **Tue**

친환경찰현미밥
버섯청국장찌개(5.13.)
닭감자볶음(5.6.13.15.)
매실청사과오이무침(5.6.13.)
가자미카레구이(2.5.6.13.16.)
배추김치(9.13.)
포도식혜
* 에너지/단백질/칼슘/철
544.1/29.8/136.9/3.3

7/13 **Wed** 수다날

김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.)
도토리묵냉채국(자율)(5.6.9.16.)
황태콩나물국e(5.13.)
꼬들무채장아찌
콘소메이징치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)
토네이도소시지(2.5.6.10.15.16.)
백김치(9.13.)/골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
655.7/32.2/169.7/4.7

7/14 **Thu**

친환경찰보리밥
콩가루배추국(5.6.9.)
청경채무침
탕평채(1.5.6.13.16.18.)
치즈떡갈비(1.2.5.6.10.13.)
배추김치(9.13.)
떡갈비소스(2.5.6.12.13.)
오트밀요거트_라벨프리(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
538.2/28.6/337.6/3.5

7/15 **Fri**

귀리밥
청현미누룽지닭죽(13.15.)
상추부추겉절이(5.6.13.18.)
어린이새우이불어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)
맛동산탕수육(1.4.5.6.10.13.)
열무김치(9.13.)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
543.7/22/83/6.4

7/18 **Mon**

친환경흑미밥
등뼈감자탕(5.6.10.13.18.)
온두부/볶음김치(5.6.9.13.18.)
대파해물전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18.)
고구마줄기무침(9.)
배추김치(9.13.)
도라에몽슈크림빵(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
562.4/27.2/269.7/4.8

7/19 **Tue**

친환경발아현미밥
온소바(2.3.5.6.)
연양식반달불고기&어린이(1.2.5.6.10.12.15.16.)
열무순무침(5.6.)
배추김치(9.13.)
쫄면만두(1.5.6.10.13.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
642.5/21.9/133.1/5.8

7/20 **Wed** 수다날

비빔밥&약고추장(5.6.10.13.)
미소된장국(5.6.13.18.)
시금치무침
달걀후라이(1.5.)
명태통살까스/콘소스(1.2.5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)/플럼주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
535.25/7/183.2/4.1

7/21 **Thu**

친환경약공밥(5.)
새알심만두국(1.5.6.9.10.)
가지볶음(5.)
큐브치즈양상추샐러드(1.2.5.6.12.13.)
잡채(1.5.6.8.10.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
546.7/17.8/140.5/2.2

7/22 **Fri** 저탄소채식의날

찰옥수수밥
낙지연포탕(5.6.13.16.18.)
메추리알곤약조림(1.5.6.)
참나물무침
삼치양념조림(4.5.6.12.13.)
열무김치(9.13.)
꿀떡(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
547.6/27.1/163.4/3.3

7/25 **Mon**

친환경클로렐라쌀밥
호박잎된장국(5.6.)
고구마순된장무침(5.6.)
분모자로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.)
레드왕령오븐구(6.12.13.15.18.)
배추김치(9.13.)
유산균사과워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
652.8/25.3/160.3/3

7/26 **Tue**

작은밥
수제등심돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)
허니리코타치즈볼(1.2.5.6.)
배추김치(9.13.)
전복죽(16.18.)
양상추샐러드/오리엔탈(1.5.6.12.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
526.3/24.9/79/5.4

7/27 **Wed** 수다날

숙성카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
소고기팽이버섯우육(5.13.16.)
고춧잎무침(5.6.13.)
탄두리닭다리구이(2.5.6.12.13.15.16.18.)
깍두기(9.13.)
아이스크림(1.2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
586.1/34.2/170.2/3.6

※ 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
※ **빨간색 글씨**는 학생 및 교직원들의 급식 희망 메뉴가 반영된 부분입니다
※ **영양소식지의 모든 자료는 "참샘스쿨(참미료)"에서 활용했습니다.**