



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 조 윤 아

7월 영양소식지 및 월간식단

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

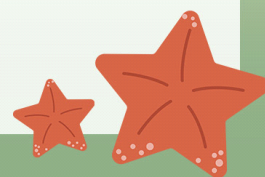
식중독 예방 3대 요령 마법카드

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!





7월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

* 쌀:군산시 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

◇ 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!

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 ①난류

제거식이 준비됩니다.

1일 조랭이떡국
8일 크런치생선가스
13일 나시고랭
19일 동치미냉면
26일 김치참치마요밥버거

7/1 **Fri**

찰기장밥
조랭이떡국1.5.6.10.13.16.18.
순살간장찜닭5.6.8.13.15.18.
골뱅이야채무침5.6.13.18.
시금치된장무침5.6.
배추김치9.13.
한라봉초코크런치2.5.
* 에너지/단백질/칼슘/철
557.9/29.2/237.4/5

7/4 Mon 생일밥상	7/5 Tue	7/6 Wed 수다날	7/7 Thu	7/8 Fri
홍국쌀밥 들깨미역국13.16. 옥수수묵통돈육불고기5.6.10.13.18. 두부간장조림5.6.13. 하얀콩나물무침 5. 배추김치9.13. 화이트슈 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/32/183.9/3.7	강황쌀밥 꽃게탕 5.6.8.13.18. 닭바베큐소스숙주조림5.6.12.13.15.16.18. 감자채피망볶음 깻잎순무침 깍두기9.13. 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.7/30.5/160/3.1	자장라이스2.5.6.10.13.18. 해물짬뽕국2.6.9.17.18. 돈육파인애플당수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 슬림반달단무지 배추김치9.13. 감귤주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.2/28.1/121.8/3.5	친환경찰보리밥 도토리들깨수제비국5.6.9.13.17.18. 숯불오리주물럭5.6.12.13.18. 브로콜리달걀찜1.2.5.9.13. 고춧잎무침5.6.13. 배추김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/26.2/270.3/5	아미노밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15. 크런치생선가스/알새우칩5.6. 타르소스1.5. 채소고기말이1.2.5.6.10.12.13.15.16.18./칠리소스 고구마줄기볶음 총각김치9.13. 아오리사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 627/28.2/123.2/2.7
7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu	7/15 Fri 초복 전날
완두콩밥 애호박감자고추장국5.6.13.18. 뿌링치킨 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 삼색어묵잡채5.6. 새송이버섯고추장구이5.6. 배추김치9.13. 사과즙5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/24/128.3/3	친환경차수수밥 아귀매운탕5.13. 매운돼지갈비찜2.5.6.10.13. 당면채1.5.6.13.16.18. 양배추쌈/쌈장5.6.13.18. 배추김치9.13. 델라웨어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 476.7/29.8/110/3.7	* 세계음식체험의날(동남아) * 나시고랭1.5.6.9.13.15.18. 베트남쌀국수5.6.13.16. 흑초간소새우5.6.9. 사과치커리무침 깍두기9.13. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 570/26.2/93.3/6.5	친환경서리태파쇄밥5. 돈육김치찌개5.6.9.10.13.18. 고등어카레구이2.5.6.7.13.16. 곤약메추리알조림1.5.6.13.18. 건파래볶음5.13. 총각김치9.13. 샤인머스켓푸딩2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/28.3/166.7/4.1	찰기장밥 닭다리삼계탕 13.15. 오징어고구마김치전1.5.6.9.13.17. 명엽채볶음5.6.13. 오이양파무침5.6. 깍두기9.13. 수박롤케이크 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 676.3/39.8/109.6/3.4
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 수다날	7/21 Thu	7/22 Fri
* 향토음식체험의날(강원도) * 혼합잡곡밥5. 찜뽕순두부찌개2.5.6.9.17.18. 치즈떡닭갈비2.5.6.12.13.15.18. 옥수수팔범떡13. 곤드레나물무침5.6.18. 배추김치9.13. 리얼감자빵1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 557.4/29/163.9/3.8	친환경백미밥 동치미냉면1.3.5.6.9.13.16. 숯불돼지구이5.6.10.12.13.16.18. 물만두/양념장1.5.6.10.13.16.18. 열무김치9.13. 달콤시원수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 846.4/40.5/93.5/4.3	연양식불고기야채비빔밥&고추장5.6.10.13.15.16.18. 버섯전골5.6.13.16.18. 회오리감자튀김 1.2.5.6.10.16. 하트뮤즐리멸치볶음2.5.6. 깍두기9.13. 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 630/21.8/169.7/3.2	칼슘강화쌀밥 근대된장국5.6.13.18. 갈치감자조림5.6.7.13.18. 활짝핀떡갈비5.6.10.13.15.16.18. 미역줄기볶음 총각김치9.13. 짜먹는요거트(딸기) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 542.9/29.4/176.3/3.7	녹차카테킨쌀밥 오징어무국9.13.17. 수제치킨가스 1.2.5.6.11.12.13.15.16. 로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 열대과일샐러드 2.5.6. 배추김치9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 658/30.1/130.9/4.7
7/25 Mon	7/26 Tue	<div> <h2>즐겁고 안전한 여름방학</h2> </div>		
친환경울무밥 유부장국5.6.9.13.16.18. 간장돼지불고기5.6.8.10.13. 비빔국수1.3.5.6.13.18. 파프리카오이스틱/쌈장5.6.18. 배추김치9.13. 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 506/27.4/125.8/3	김치참치마요밥버거1.2.5.6.9.10.13.15.16. 우리쌀꼬치어묵국1.5.6.16.18. 떡볶이 5.6.16.18. 열갈이된장무침5.6.18. 깍두기9.13. 쿨피스(복숭아)11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 744.5/29.5/308.3/5.9			

파란색 글씨*는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

[영양교육 활동지] <식중독 예방 3대 요령> 마법카드 만들기

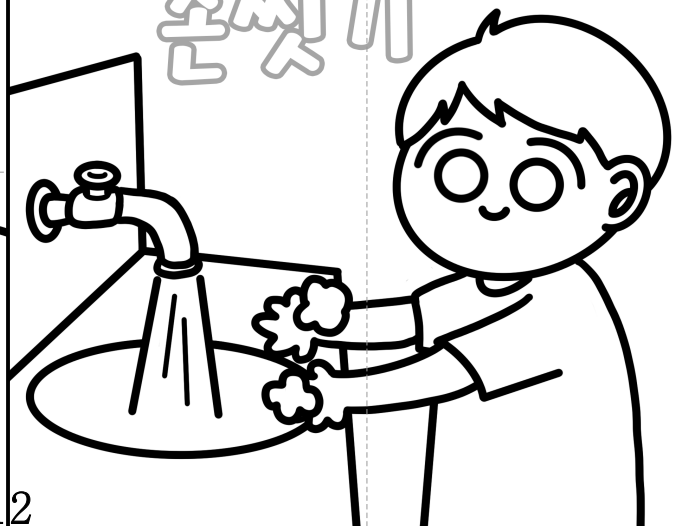
무더운 여름철 맛있는 음식을 안전하게 먹으려면 어떻게 하면 될까요?
<식중독 예방 3대 요령>을 그림으로 익히고 마법카드를 만들어보세요!

<식중독 예방 3대 요령>과 함께
여름철 안전하게 먹어요~



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

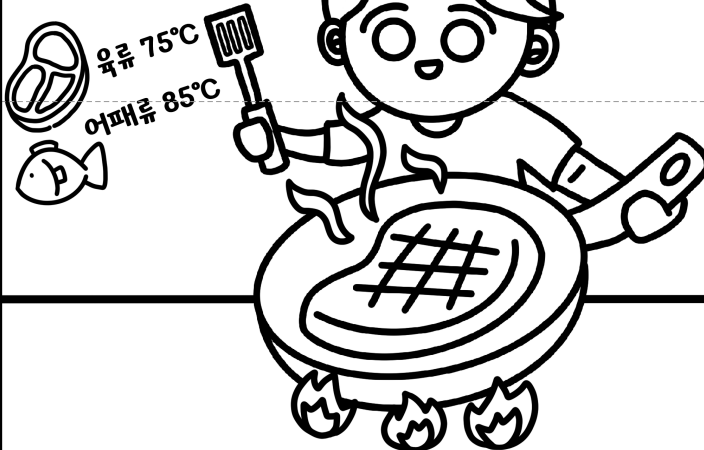
손씻기



12
34

음식물은 중심부까지

익혀먹기



물은 끓여먹기

