

7,8월 교육급식소식

이 달의 세시풍속 - 복날

다 함께 식중독 조심하기!

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 있습니다.

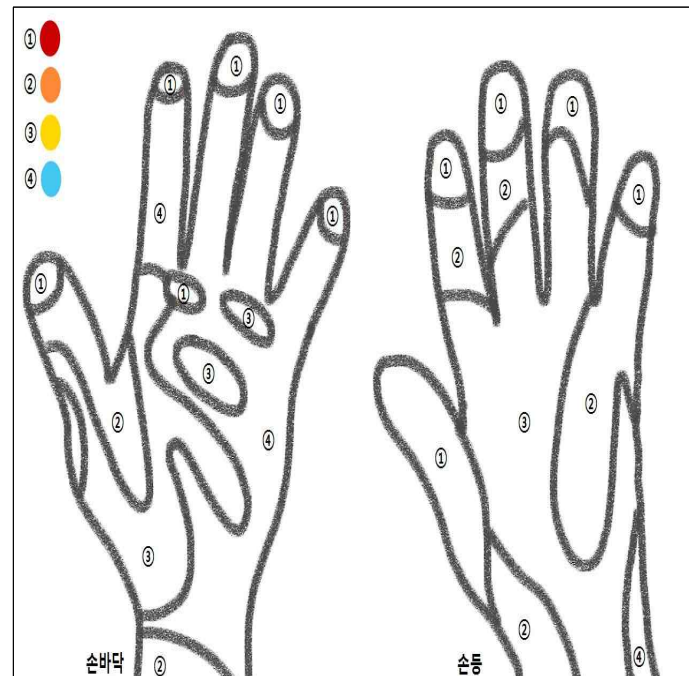


✿ 복날에는 어떤 음식을 먹을까요?

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 주 재료로 한 음식을 많이 먹어요. 2022년 7월에는 초복이 16일, 중복이 7월 26일입니다. 우리 학교에서는 초복에 모두 함께 닭다리 삼계탕을, 중복에는 초계국수를 먹어보기로 해요.



✿ 영양 선생님과 함께 색칠 공부하기 ✿



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

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 발생한답니다. 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



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. 여름 방학 동안 손을 잘 씻고, 건강한 모습으로 다시 만나요!

7월 학교급식 식단 안내

7/1 생일밥상

친환경보리밥
쇠고기미역국(5.6.13.16.18.)
 숙주미나리무침(5.6.13.)
 폭찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18.)
 배추김치(9.13.)
미니초코링도넛(1.2.5.6.)

영양 선생님과 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 영양 선생님께 알려주세요!

7/4	7/5	7/6 수다날	7/7	7/8
친환경발아현미밥 버섯전골(13.16.) 자반고등어무조림(5.6.7.13.18.) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 무지개떡	친환경영양잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.9.13.) 뱅어포고추장조림 (5.6.13.) 알리오리볶음(5.6.18.) 고사리들깨볶음(5.6.18.) 총각김치(9.) 시원달콤수박	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 복어채감자국(1.13.) 김가루실파무침(13.) 소시지케첩야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 당줄인엔요구르트 (2.)	친환경검정쌀밥 돼지고기순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18.) 도토리묵채소무침 (5.6.13.18.) 닭고기숙주볶음(5.6.8.10.13.15.18.) 깍두기(9.) 수제링츄러스 (1.2.5.6.13.)	친환경찰기장밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.16.18.) 매콤돼지사태찜(5.6.10.13.18.) 통곡물멸치볶음 (2.5.6.13.18.) 느타리버섯볶음(5.6.9.) 사과
7/11	7/12	7/13 수다날	7/14	7/15 초복밥상
친환경영양잡곡밥(5.) 순두부연포탕(5.6.13.18.) 등갈비바베큐(5.6.10.12.13.18.) 시금치삼색나물(1.5.6.13.18.) 백김치(9.13.) 갈릭페스츄리파이(1.2.5.6.)	친환경귀리밥 도토리채묵국(5.6.9.13.16.) 가지나물무침(5.6.) 고구마치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 로컬미니도시락김 샤인머스켓	목살파인애플파라프 (1.5.6.8.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.6.9.13.18.) 상추치커리무침(전체)(5.6.13.18.) 갈릭떡갈비스틱 (2.5.6.7.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 뿌로로요구르트 (2.)	친환경찰보리밥 나가사끼해물순두부찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 오이고추된장무침(5.6.) 치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18.) 깍두기(9.) 골드파인애플	친환경발아현미밥 닭다리삼계탕(5.6.13.15.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 콩나물불고기(5.6.10.13.18.) 우리쌀달콤가래떡구이 (1.2.3.4.5.6.13.19.) 배추김치(9.13.)
7/18	7/19	7/20 수다날	7/21	7/22
친환경서리태파쇄밥(5.) 맑은대구탕(5.6.13.18.) 연근땅콩조림(4.5.6.13.18.) 간장오리불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	친환경귀리밥 쇠고기무국(1.2.5.6.13.16.18.) 단호박돼지갈비찜(2.5.6.10.13.18.) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 탱글한라봉푸딩 (13.)	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.18.) 황태맑은국(1.5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 짜장떡볶이 (1.2.5.6.10.13.18.) 깍두기(9.) 사랑해사과씨C주스 (13.)	친환경검정쌀밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 올방개묵김무침(5.6.13.18.) 돈육김치볶음&온두부 (5.6.9.10.13.18.) 총각김치(9.) 바람떡 (5.13.)	친환경영양잡곡밥(5.) 육개장(5.6.13.16.) 청경채무침(5.6.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 열대과일&망고소스 (1.2.5.6.)
7/25	7/26 중복밥상	7/27 여름방학식	우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다 ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.	
친환경검정쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 자반고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거풍당면과믹스(2.4.14.19.) 파프리카스틱&쌈장(5.6.13.18.)	친환경찰기장밥 초계국수(1.2.5.6.13.15.16.) 얼갈이된장무침(5.6.) 돈육간장숙주볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코바나나케이크 (1.2.5.6.)			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr>학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ **형광펜으로 색칠된 메뉴**는 영양소리함 운영을 통해 학생들의 희망메뉴를 반영하여 구성된 식단입니다.

◇ **학교급식 식재료 원산지 표시 안내**

쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물가공품: 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 수산물, 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

	안	전	하	고
슬	기	로	운	방
학	생	활		8/19 친환경발아현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 참나물무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 스위트플럼주스
8/22	8/23	8/24 수다날	8/25	8/26
친환경귀리밥 오징어호박국(9.13.17.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 깻잎순부름(5.6.) 배추김치(9.13.) 견과류초코바(2.5.)	친환경영양잡곡밥(5.) 동치미물냉면(1.3.4.5.6.13.16.18.) 청경채된장무침(5.6.) 소고기찜쌀육전(1.2.5.6.10.13.15.18.) 깍두기(9.) 딸기잼하트파이(1.2.5.6.)	짜장덮밥(2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 매콤콩나물국(5.) 케이준샐러드(1.2.4.5.6.15.) 감자채피망볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바나나	친환경검정쌀밥 아귀탕(5.6.13.18.) 우영진미채조림(5.6.13.17.) 돈육훈제부추무침(5.6.10.13.18.) 열무두부무침(5.6.18.) 삼색꿀떡(5.13.)	친환경서리태파쇄밥(5.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 연근메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 참치김치볶음(5.6.9.13.18.) 깍두기(9.) 초코슈스트릭(1.2.5.6.)
8/29	8/30	8/31 수다날	우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다 ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잼 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.	
친환경귀리밥 열갈이된장국(5.6.13.) 매콤제육볶음(5.6.10.13.17.18.) 양배추쌈&쌈장(5.6.) 백김치(9.13.) 거봉	친환경영양잡곡밥(5.) 한방닭곰탕(13.15.) 건취나물들깨볶음(5.6.) 된장소스고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸바주스(13.)	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 썩갠유부장국(5.6.13.) 오미자모듬피클(13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 김부각(5.6.)		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -> <http://jeonju-manseong.es.kr>학교소식 -> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 형광펜으로 색칠된 메뉴는 영양소리함 운영을 통해 학생들의 희망메뉴를 반영하여 구성된 식단입니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내
쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물가공품: 국내산, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 쭈꾸미, 꽃게: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 수산물, 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.