



전고,그대의 영원한 자랑이듯 그대 또한 전고의 영원한 자랑이아라.

# 영 양 · 위 생 소 식

2025년 5월호

큰 뜻을 세워 미래를 여는  
「전주고등학교」

전주시 완산구 관심대로 2 <http://school.jbedu.kr/jeonjugo> ☎ 본교무sal 285-0212 행정sal 285-0213 1학년sal 275-3281 2학년sal 285-0215 3학년sal 285-0214

## <5/14 식품안전의 날>

식품안전의 날은 식품안전의 중요성을 널리 알리기 위해 식품의약품안전처에서 2002년부터 매년 5월 14일을 <식품안전의 날>로 제정했습니다. 이는 식품안전에 대한 국민의 관심도를 높이고 식품 관련 종사자들의 안전의식을 촉구함으로써 식품안전사고 예방과 국민 보건 향상을 목적으로 합니다. 2002년 제1회 식품안전의 날 기념식에서 식중독 예방 홍보 캠페인 개최를 시작으로 다양한 연계 행사를 확장하면서 식품 관련 업체, 학계, 소비자가 모두 참여하는 전국적 행사로 발전했습니다. 2011년 제10회부터 식품안전의 날 전후로 약 2주간(5월 7일 ~ 5월 23일)을 <식품안전주간>으로 지정하여 관련 행사를 확대하였습니다. 2016년 12월 2일 식품안전기본법 개정으로 매년 5월 14일 <식품안전의 날>이 법정기념일로 지정되었습니다.



## <5월 제철 식재료 소개>

### 1. 마늘종

마늘종은 마늘의 꽃줄기 부분으로, 마늘속대 또는 마늘싹이라고도 부릅니다. 비타민이 풍부하여 항산화 및 항암효과가 있습니다. 마늘종은 데쳐서 나물이나 무침으로 섭취하는 것이 일반적입니다.

### 2. 참외

참외는 박과의 한해살이 덩굴식물로, 다른 과채류보다 열량과 비타민이 많아서 식품으로서 가치가 높습니다. 참외에 함유된 포도당, 과당은 흡수가 빨라 피로 회복에 도움이 됩니다. 참외에는 베타카로틴이라는 천연 항산화제가 많이 함유되어 있어 암과 심장질환 예방과 효과가 있습니다.



### 3. 꽃게

꽃게과에 속하는 갑각류인 꽃게는 암수에 따라 제철이 다릅니다. 암꽃게는 4~6월 맛이 좋고 알이 가득 차 있으며, 수꽃게는 9~12월이 제철입니다.



## <5/20 세계인의 날 특집: 세계 음식 탐구>

### 1. 태국의 카오팟무쌈 [태국식고기볶음밥]

카오팟무쌈은 태국식 돼지고기 볶음밥으로, 카오는 '쌀', 팟은 '볶다', 무쌈은 '다진 돼지고기'를 의미합니다. 파프리카, 양파, 시금치 등 다양한 채소를 함께 볶아 카오팟무쌈을 만들 수 있습니다. 전주고에서는 제철 식재료인 마늘종을 잘게 썰어 돼지고기와 함께 볶아 태국식고기볶음밥을 제공할 예정입니다.

### 2. 대만의 새우완탕 [새우완자탕]

새우완탕은 다진 새우, 다진 돼지고기에 전분을 넣어 완자를 만든 다음, 맑게 끓여낸 육수에 완자, 숙주, 청경채 등을 넣어 끓인 대만 음식입니다. 전주고에서는 쌀국수 육수에 새우불어묵과 숙주, 청경채를 넣어 끓인 새우완자탕을 제공할 예정입니다.

### 3. 인도의 커리&난 [마크니커리치킨&갈릭난]

커리는 인도의 대표적인 음식입니다. 커리는 들어가는 재료에 따라 그 종류가 다양합니다. 마크니커리는 인도의 델리에서 탄두리 치킨에 토마토, 크림, 버터를 넣어 만든 것에서 유래했습니다. 난은 밀가루 반죽을 화덕에 구워서 만든 인도의 빵으로, 커리에 난을 찍어 먹으면 그 조화가 좋습니다. 전주고에서는 마크니커리소스에 감자, 닭고기를 넣어 졸여낸 마크니커리치킨과 오븐에 구워낸 갈릭난을 제공할 예정입니다.



## <식생활관 전달사항>

- 보조식으로 제공되는 간식류(음료류, 과자류)는 식생활관 내에서 전부 섭취한 후 쓰레기를 잘 버리고 퇴장해주시기 바랍니다. 특히 음료류의 경우 쓰레기를 교실에 버렸을 때 남아 있던 음료가 쓰레기통과 교실 바닥에 흘러 지저분해지고, 기온이 상승함에 따라 실내에 벌레가 생기는 주된 원인이 됩니다. 전주고 학생들의 많은 협조 부탁드립니다.
- 식생활관 입장 시 신발(운동화)이나 우산은 입구에 놓고 입장해주세요. 신발이나 우산을 손에 들고 배식을 받을 경우, 이물질이 음식물로 들어갈 수 있습니다.

전주고 학생들의 많은 협조 부탁드립니다.