



전교,그대의 영원한 자랑이듯 그대 또한 전교의 영원한 자랑이어라.

# 가정통신문

큰 뜻을 세워 미래를 여는  
「전주고등학교」

전주시 완산구 관심동로 2 <http://school.jbedu.kr/jeonjugo> ☎ 본교무실 285-0212 행정실 285-0213 1학년실 275-3281 2학년실 285-0215 3학년실 285-0214

## 2025년 학교 급식 7월 식단 안내

### ♣ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣

### ♣ 원산지 및 영양표시제 정보 안내

- <https://school.jbedu.kr/jeonjugo/M01030601/>

(학교홈페이지 → 학교소식 → 학교급식 → 영양표시제)

- 원산지가 다를 경우 별도로 급식실 알림판과 홈페이지 게시판에 게시합니다.

### ♣ 본 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

		7월 1일(화)	7월 2일(수)	7월 3일(목)	7월 4일(금)	7월 5일(토)
조식		친환경쌀밥 우리밀슈크림 100점빵 (1.2.5.6) 들깨수제비(1.5.6) 청경채나물(5.6) 감자닭볶음(5.6.13.15) 고기주먹완자 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,133.5/54.6/186.2/5.5	친환경쌀밥 두부황태국(1.5) 고추멸치두부조림(5.6) 돈육버섯볶음(5.6.10) 배추김치(9) 사과즙(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/47.9/196.1/4.0	친환경쌀밥 참치미역국(5) 콩치김치조림(5.6.9.13) 채소미트볼볶음 (1.2.5.6.10.12.16.18) 섞박지(9) 블랙사파이어주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.2/39.2/200.3/3.2	친환경쌀밥 햄김치찌개 (2.5.6.9.10.12.16) 간장찜닭 (2.5.6.10.13.15.16.18) 찰감자꽃만두 (1.2.5.6.10.16) 깍두기(9) 허니버터아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.2/44.5/252.6/3.2	
중식		친환경찰기장밥 고기짬뽕순두부찌개 (1.5.6.10.17.18) 김치교자만두(5.6) 미역줄기볶음 돼지고기짜장볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 비타초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.5/43.2/218.9/3.6	햄김치볶음밥 (2.5.6.9.10.12.16) 감자양파국(1.5.6) 마늘쫄볶음(5.6.13) 스크램블에그(1.2) 리얼불맛닭불고기&파채 (2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 보리과자(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.2/42.2/264.9/4.4	친환경발아찰현미밥 애호박고추장찌개(5.6.10) 3색비엔나채소볶음 (5.6.10.12.13.16.18) 갯잎순나물(5) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 948.8/44.6/147.7/3.0	빅초코칩머핀(1.2.6) 과일주스 (1.2.5.6.11.12.14) 달콤허니꿀호두(14) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.8/12.1/363.2/5.8	
석식		친환경쌀밥 북어채계란국(1) 매추리알장조림(1.5.6) 콩나물무침(5.6) 참함박스테이크 (2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 샤인머스캣주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.1/37.5/150.6/4.4	혼합잡곡밥(5) 꼬물이사골만둣국 (1.2.5.6.10.16.18) 시래기지짐(5.6) 제육콩나물볶음(5.6.10.13) 싸먹는오리슬라이스 (2.5.6.16.18) 배추김치(9) 골드키위배플리또(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.5/51.5/185.3/4.6	대파달걀볶음밥 (1.5.6.8.9.10.12.16.17.18) 미소장국(5.6) 달매운감자조림(5.6.13.15) 등심탕수육 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 자몽오렌지주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,044.1/53.1/287.9/12.6		

	7월 7일(월)	7월 8일(화)	7월 9일(수)	7월 10일(목)	7월 11일(금)	7월 12일(토)
조식	친환경쌀밥 감자양파국(1.5.6) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 달걀볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 사과망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.6/47.4/125.0/4.1	친환경쌀밥 유부장국(5.6) 콩치무조림(5.6) 돼지고기짜장볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우리쌀크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.1/53.2/165.4/3.8	친환경쌀밥 꽃게된장찌개(5.6.8.17) 간장돈육볶음(5.6.10) 매콤어육조림(5.6.13.18) 배추김치(9) 사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/48.3/135.3/2.5	친환경쌀밥 맑은콩나물국(5.6) 제육불고기(5.6.10.13) 햄감자채볶음 (5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.0/44.3/177.2/3.1	친환경쌀밥 김치순두부찌개(5.6.9) 메추리알어묵볶이(1.5.6) 바비큐오븐치킨 (2.5.6.12.15.16) 깍두기(9) 슈퍼아이베리주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 872.3/49.1/165.4/4.5	친환경쌀밥 계란실파국(1.5.6) 돈육버섯불고기 (2.5.6.10.13.15.16) 오징어김치전 (2.5.6.9.12.16.17) 배추김치(9) 리치주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/37.0/115.6/2.5
중식	친환경찰보리밥 수제옥수수피자 (1.2.5.6.16) 우렁된장찌개(5.6) 우렁채조림(5.6.13) 대파간장불고기 (2.5.6.10.13.15.16) 참치김치볶음(5.9) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.8/42.7/365.2/6.1	친환경올무밥 종합어묵탕(1.5.6) 굴소스양배추볶음(5.6.18) 돼지고기두루치기 (5.6.9.10.13) 순살양념치킨 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 구슬톡톡아이스크림 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.8/46.8/199.7/2.9	혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 명엽채조림(5.6.13) 매콤돼지사태찜(5.6.10.13) 삼색청포묵무침(5.6) 배추김치(9) 수제초코펜케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.4/39.7/199.4/4.0	친환경차수수밥 달걀삼살미역국(5.6.15) 풀면채소무침(5.6.16) 애호박느타리볶음(5) 통통등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.5/28.3/130.7/2.5	친환경찰기장밥 동태탕(5.6) 오이고추된장무침(5.6) 순대채소볶음 (2.5.6.10.12.13.16.18) 궁중식비어니구이 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 츄러스파자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.5/31.7/149.1/3.5	
석식	친환경찰기장밥 시래기감자탕(5.6.10) 검정콩조림(5.6.13) 오리훈제&쌈무(1.5.13) 버섯소스크램블에그(1.2) 섬박지(9) 오렌지주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,146.6/63.4/293.9/5.4	친환경발아찰현미밥 크림스파게티 (1.2.5.6.10.12.15.16) 미역국(5.6) 참나물고추장무침(5.6) 불닭소스품은합박 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 청포도주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,030.0/29.9/187.2/3.1	친환경차조밥 삼색수제비국(1.5.6) 달걀감자매운조림 (5.6.13.15.18) 동글비엔나채소볶음 (5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 저당파인아이스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,027.2/51.1/129.5/3.3	친환경귀리밥 돈육콩나물김치찌개 (5.9.10) 고등어무조림(5.6.7.13) 샐러리장아찌 부추고기잡채(5.6.10.18) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/45.8/187.2/5.0	친환경쌀밥 버섯육개장(1.5.6.10) 매운갈비찜(5.6.10.13) 배추김치(9) 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ) 납작복숭아주스(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.4/47.4/179.1/3.0	
	7월 14일(월)	7월 15일(화)	7월 16일(수)	7월 17일(목)	7월 18일(금)	7월 19일(토)
조식	친환경쌀밥 두부김치찌개(5.9) 스크램블에그(1.2) 연양식불고기 (2.5.6.10.12.15.16) 섬박지(9) 사과당근주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.2/36.5/148.5/3.4	친환경쌀밥 된장찌개(5.6) 깻잎고기완자 (1.2.5.6.15.16.18) 오리불고기(2.5.6.18) 배추김치(9) 청포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 933.9/36.0/181.6/3.6	친환경쌀밥 딸기크림머핀(1.2.5.6.13) 부대찌개 (2.5.6.9.10.12.16.18) 알감자조림(5.6.13.18) 명태살어묵조림(1.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.2/31.6/106.3/2.7	친환경쌀밥 복어채맑은국(1.5) 명엽채조림(5.6.13) 매콤돈육숙주볶음(5.6.10) 배추김치(9) 패션후르츠주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/41.7/154.3/2.9	친환경쌀밥 미역국(5.6) 돼지고기김치찜 (5.6.9.10.13) 고구마순된장무침(5.6) 치킨너겟&머스터드 (1.2.5.6.15.16) 오렌지주스(내사랑)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.7/43.4/147.2/2.4	친환경쌀밥 꼬물어만둣국 (1.2.5.6.10.16.18) 안동찜닭 (2.5.6.10.13.15.16.18) 불닭맛김 배추김치(9) 약과(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.1/36.3/120.5/4.0
중식	친환경찰흑미밥 애호박어묵매운탕(5.6) 달걀자장장조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) 숙음열무된장무침(5.6) 불고기메밀전병 (1.2.3.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 805.4/39.8/143.0/2.7	혼합잡곡밥(5) 맑은순두부계란탕(1.5.6) 오이초무침(5.6.13) 대파고추장불고기 (5.6.10.13) 미니너비아니 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.3/39.5/154.3/3.4	친환경차조밥 버섯매운국(10) 궁채모듬피클(5.6) 실파김가루무침(5.6) 돈육간장불고기 (2.5.6.10.13.15.16) 볶음스팸참치김치&온두부 (2.5.6.9.10.16) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.2/44.7/204.7/4.5	친환경차수수밥 된장찌개(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주삼색나물 배추김치(9) 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) 블루레몬에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.6/44.3/215.6/3.5	친환경쌀밥 메추리알장조림(1.5.6) 콩나물무침(5.6) 피자푹탄등심가스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ) 배추김치(9) 초코마들렌(2.5.6.10.16) 양송이크림수프 (2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.1/36.4/308.3/3.6	
석식	친환경귀리밥 사골조랭이떡국(1.5.6.16) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10) 깻잎전(1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 수제링츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.5/41.2/161.9/3.7	친환경찰기장밥 고추참치김치찌개 (5.6.9.12.16) 잡채어묵매운조림 (5.6.13.18) 브로콜리&초장(5.6) 돼지고기짜장볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 섬박지(9) 비타500젤리(10) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/52.8/152.1/3.0	김밥볶음밥 (1.5.6.8.10.12.13.16) 꼬지어묵탕(1.5.6.16) 청경채나물무침(5.6) 떡볶이(5.6.13) 룽길말이튀김-1(1.5.6.9) 배추김치(9) 얼려먹는고창수박주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,027.8/36.5/297.5/16.9	친환경찰보리밥 맑은콩나물국(5.6) 머위대들깨볶음(5) 단짠고구마닭볶음 (5.6.13.15) 우리밀참쌀떡바로우 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 감귤주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 873.4/45.8/198.7/10.6	잡채채소덮밥 (2.5.6.8.9.10.12.16.18) 감자옹심이국(1.5.6) 돼지사태간장찜 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 뽕따(소다맛)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.6/42.5/273.6/4.2	

	7월 21일(월)	7월 22일(화)	7월 23일(수)	7월 24일(목)	7월 25일(금)	7월 26일(토)
조식	친환경쌀밥 김치어묵탕(5.6.9) 돈육버섯볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 감자채전(5.6) 백김치(9) 카라멜팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/39.4/107.1/2.2	친환경쌀밥 버섯고기무국(10) 닭바베규소스조림 (2.5.6.12.13.15.16.18) 한입돈까스 (1.2.5.6.10.11.12.15.16.18) 배추김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.4/44.5/67.4/2.7	친환경쌀밥 꼬물이만둣국 (1.2.5.6.10.16.18) 간장진미채조림 (1.5.6.13.17) 청경채고추장불고기 (5.6.10.13) 배추김치(9) 포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.4/49.3/134.5/4.2	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.6.9) 돈육숙주불고기 (2.5.6.10.13.15.16) 햄감자채볶음 (5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 제주한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 708.9/50.0/92.4/2.3	친환경쌀밥 얼큰닭무국(2.5.6.15) 볶음참치김치&온두부(5.9) 떡갈비스틱 (2.5.6.10.12.15.16) 도시락김 박카스젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 842.0/47.5/351.5/5.0	
중식	파송송달걀볶음밥 (1.5.6.8.10.12.16.18) 들깨미역국(5.6) 돼지사태간장찜 (2.5.6.10.13.15.16) 애호박새송이볶음(5) 칠리김말이튀김 (5.6.12.16.18) 배추김치(9) 샤인머스캣주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 951.6/45.9/235.1/12.1	방 학 식	친환경찰기장밥 모듬부대찌개 (2.5.6.9.10.12.16.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 브로콜리흑임자무침 (1.5.6) 백김치(9) 쿠앤크아몬드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.0/44.8/115.2/3.4	혼합잡곡밥(5) 오징어무국(5.6.17) 쫄면채소무침(5.6.16) 돈육버섯불고기 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.9/38.3/128.0/2.0	친환경찰보리밥 맑은콩나물국(5.6) 간장계란장(1.5.6.13.18) 제육불고기&양배추쌈 (5.6.10.13) 배추김치(9) 스위트트로피컬주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 970.6/44.4/284.7/4.5	
석식	치킨카레라이스 (2.4.5.6.10.12.15.16.18) 돈육순두부찌개(5.6.9.10) 메추리알무장조림(1.5.6) 가지양파볶음(5) 배추김치(9) 자몽오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,011.0/46.1/178.6/5.1		혼합잡곡밥(5) 버섯육개장(1.5.6.10) 볶음김치(5.9) 목살큐브스테이크 (2.5.10.12) 도시락김 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.7/40.0/114.9/2.6	친환경차수수밥 김치시래기감자탕 (5.6.9.10) 소시지스크램블에그 (1.5.6.10.16) 삼치엿장구이 (5.6.12.13.18) 섞박지(9) 밀크치즈바게트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.2/50.9/202.4/4.1	친환경올무밥 청국장찌개(5.6.9.10) 통그릴비엔나채소볶음 (1.2.5.6.10.12) 돼지고기짜장볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 852.1/54.4/151.7/4.2	
	7월 28일(월)	7월 29일(화)	7월 30일(수)	7월 31일(목)		
조식	친환경쌀밥 미역국(5.6) 고등어김치조림(5.6.7.9) 꼬들단무지무침 돈육버섯볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 과채습관퍼플주스(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.4/48.7/138.1/3.1	친환경쌀밥 열무된장국(5.6) 갈비만두(5.6.10.15.16.18) 제육버섯불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 485.5/34.2/122.4/2.2	친환경쌀밥 매콤콩나물국(5) 마늘쫀어묵조림(1.5.6) 직화떡갈비&파채무침 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 오라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.8/32.5/183.1/3.4			
중식	짜장채소덮밥 (1.2.5.6.10.15.16) 계란실파국(1.5.6) 들깨무나물볶음(5) 찹쌀등심탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.16.18) 배추김치(9) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 816.1/28.2/143.6/10.2	친환경차수수밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 간장달걀비 (2.5.6.10.13.15.16.18) 사각어묵조림(5.6.13.18) 섞박지(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 871.9/42.9/167.7/3.1	친환경올무밥 닭다리녹두삼계탕(15) 양파미트볼볶음 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 오이양파무침(9) 오렌지에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 884.5/43.1/127.2/4.0			
석식	친환경찰기장밥 물만둣국 (1.2.5.6.10.15.16) 깻잎오라불고기(2.5.6.18) 오색현미육원전 (5.6.10.15.16) 배추김치(9) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,093.1/41.3/171.8/8.0	친환경찰보리밥 삼색수제비국(1.5.6) 콩치김치조림(5.6.9.13) 돈까스강정 (2.5.6.10.12.16.18) 깍두기(9) 블루레몬에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.0/37.4/143.8/2.8				



전고,그대의 영원한 자랑이듯 그대 또한 전고의 영원한 자랑이어라.

# 영 양 · 위 생 소 식

## 2025년 7월호

큰 뜻을 세워 미래를 여는  
「전주고등학교」

전주시 완산구 관심동로 2 <http://school.jbedu.kr/jeonjugo> ☎ 본교무실 285-0212 행정실 285-0213 1학년실 275-3281 2학년실 285-0215 3학년실 285-0214

### <7월 식중독 주의 정보: 캄필로박터 제주니 식중독>

#### 1. 캄필로박터 제주니란?

캄필로박터 제주니(Campylobacter jejuni)는 가금류, 소, 돼지, 설치류, 야생조류, 고양이, 개의 장관에 정상균종으로 존재하는 균입니다. 캄필로박터균에 오염된 물이나 날고기, 덜 익은 육류(특히 가금류)로 인한 식중독 발생 원인이 될 수 있어 조리 및 섭취 시 주의가 필요합니다.

#### 2. 원인 식품

오염된 물(지하수 및 음용수 등)이나 식품(가금류, 난류, 우유, 햄버거, 치즈 등)이 캄필로박터 제주니 식중독의 원인이 될 수 있습니다.



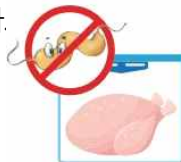
#### 3. 대표적인 증상

설사, 복통, 권태감, 열, 구토 등이 대표적인 증상입니다.

#### 4. 캄필로박터 제주니 식중독 주의 요령

##### ①조리 전

- 구입: 생닭과 식재료가 닿지 않게 주의합니다.
- 보관: 교차오염을 방지하기 위하여 밀폐용기에 담아 냉장고 하단에 보관합니다.



##### ②조리 중

- 세척: 주변에 물이 튀면 교차오염이 발생할 수 있어 물이 튀지 않게 주의합니다. (생닭을 씻은 싱크대 세척 및 소독, 세척 순서: 채소-육류-어류-가금류)
- 구분 사용: 다른 식재료와 칼도마를 구분 사용합니다.



- 익혀 먹기: 식품이 완전히 익도록 충분히 가열합니다.

(중심온도 75°C, 1분 이상)



##### ③조리 후

- 가금류 만진 후: 비누로 30초 이상 손을 씻습니다.
- 사용한 조리도구: 세척 및 소독을 철저히 합니다.



[출처: 식품의약품안전처]

### <7월 제철 식재료 소개>

#### 1. 수박

박과에 속하는 수박은 시원하고, 고유의 독특한 맛이 있습니다. 수박은 비타민A와 다량의 수분을 함유하고 있어 이뇨작용을 돕습니다.



<맛있는 수박을 고르는 방법>

- ▶수박의 줄무늬가 선명하고 폭이 넓은 것을 고를 것.
- ▶수박의 배꼽 주변이 움푹 들어간 것을 고를 것.

#### 2. 찰옥수수

찰옥수수는 일반 옥수수보다 찰진 것이 특징인데, 찰옥수수가 '아밀로펙틴'이라는 전분으로 구성되어 있기 때문입니다. 찐 찰옥수수는 여름철 별미 간식입니다.



#### 3. 병어

병어는 지방이 적고 비타민과 단백질이 많이 함유되어 있어 담백하면서도 고소한 맛을 지닌 흰살생선입니다. 병어는 붉은살생선에 비해 수분이 적어 국물 요리보다는 구이, 찜, 조림 등에 적합합니다.

### <7/20 초복 & 7/30 중복 : 복날 음식 탐방>

복날은 여름철 중에도 가장 더운 시기입니다. 더운 여름을 이겨내기 위해 즐기는 보양식에는 삼계탕, 초계국수 등이 있습니다.

#### 1. 삼계탕

가장 대중적인 복날 음식인 삼계탕은 닭에 인삼을 비롯하여 대추, 참살, 밤, 마늘 등을 넣고 끓인 탕입니다. 여기에 전복, 낙지 등을 넣으면 바다의 신이 먹었다고 전해지는 '해신탕'이 됩니다.



#### 2. 초계국수

닭 육수를 차게 식혀 식초와 겨자로 간을 맞추고 잘게 찢은 닭고기를 넣은 것이 초계탕인데, 여기에 면(메밀국수)을 넣어 만든 것이 초계국수입니다. 초계탕은 북한의 함경도와 평안도 지방에서 추운 겨울에 먹던 별미음식인데, 오늘날에는 여름 보양식으로 즐겨 먹습니다

[출처: 한국민족문화대백과, 농식품백과사전, 한국세시풍속사전, 픽사베이(이미지)]