

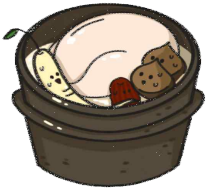
제2022-60호	교 육 통 신	종 정 초 등 학 교
주 제	여름철, 복날부터 식중독예방까지	

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! 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 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!

- 4장의 카드를 자른 뒤 알맞게 색칠해주세요.
- 4장의 카드를 각각 양옆으로 대문 접기 후 한 번 더 반으로 접고 돌려서 위아래도 반복해주세요.
- 다 접어준 뒤, 원래대로 펼쳐서 각 그림의 가운데 그려진 점선을 따라 두 조각으로 잘라주세요.
- 4장의 카드를 붙이는 방법은 동영상으로 준비했습니다!



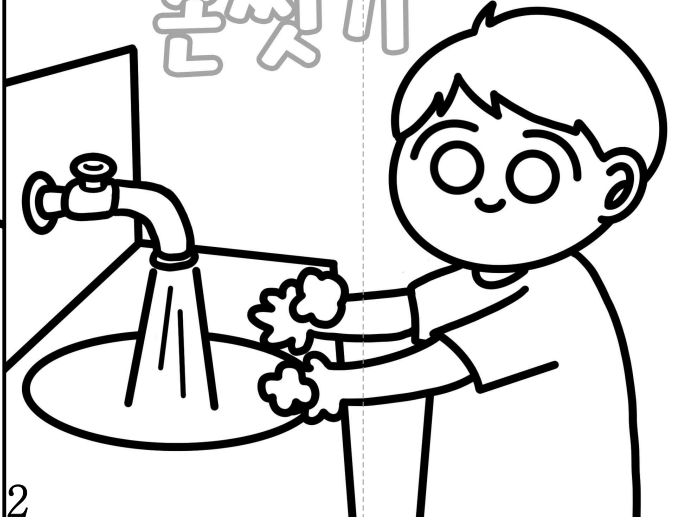
출처 : 참쌤스쿨

<식중독 예방 3대 요령>과 함께  
여름철 안전하게 먹어요~



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

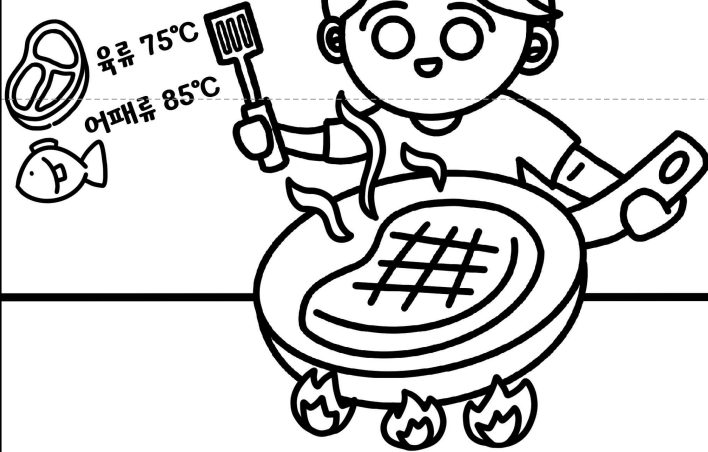
손씻기



12  
34

음식물은 중심부까지

익혀먹기



물은 끓여먹기



# 7월 학교급식 식단안내

## 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

중정초등학교홈페이지 (<https://school.jbedu.kr/jongjeong/M01/>) → 학교소식 → 학교급식 → 게시판

\* 쌀: 국내산 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: 중국,베트남, 주꾸미: 중국, 태국산  
\* 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!



1  
\*친환경클로렐라밥  
\*새알심미역국(1.5.6.9.10.13.)  
\*동과육/청정채점(5.6.10.13.18.)  
\*숙주미나리무침  
\*뮤즐리멸치볶음(4.5.6.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
참쌀떡(6.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
833.8/45.6/887.8/6.9

4  
영양잡곡밥(5.)  
\*미소된장국(5.6.13.)  
\*단호박크림수프(2.6.12.13.15.)  
\*상추유자청무침(5.6.13.)  
\*로제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*망울토마토(12.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
695.5/30.7/202.2/3.9

5  
\*친환경찰기장밥  
\*낙지연포탕(18.)  
\*돈사태김치점(5.6.9.10.13.)  
\*느타리호박볶음(5.)  
백김치(9.)  
\*브로콜리두부샐러드  
(1.5.6.12.13.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
503/31.8/141.6/3.7

6 <저탄소채식급식>  
뿌리고비비고밥  
(2.5.6.13.16.18.)  
\*잔치국수-양념간장  
(1.5.6.9.13.)  
\*오이부추무침(5.6.13.)  
가자미강정(4.5.6.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*참외 에너지/단백질/칼슘/철  
652.1/27.8/172.8/2.9

7  
영양잡곡밥(5.)  
\*아욱된장국(5.6.13.)  
\*편육(5.6.9.10.13.)  
\*참나물초무침(5.6.13.)  
파프리카연근전(1.5.6.)  
보쌈김치(9.)  
쌈채소(5.6.9.13.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
499.5/30.2/159.6/4

8  
\*친환경클로렐라밥  
\*청국장찌개(5.9.13.)  
\*고구마순된장무침(5.6.)  
간장버섯불고기(5.6.10.13.)  
시금치프리타타  
(1.2.5.6.10.12.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
사과푸딩  
에너지/단백질/칼슘/철  
698.6/35.2/257.2/4.6

11  
영양잡곡밥(5.)  
\*참치김치찌개(5.9.16.18.)  
\*담봉테리아끼구이  
(5.6.12.13.15.18.)  
열무된장무침(5.6.)  
\*생선까스/타르타르소스(1.2.5.13.)  
\*도시락김(13.)  
\*알타리김치(9.13.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
646/49.5/271.6/6

12  
\*친환경서리태파쇄밥(5.)  
\*맑은콩나물국(5.13.)  
돈육불고기(5.6.10.13.)  
\*햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.)  
\*갯김치(9.13.)  
흑임자죽(4.13.19.)  
호박일찜/땅콩쌈장(1.4.5.6.9  
.13.) 에너지/단백질/칼슘/철  
699.3/37.3/473.7/5

13  
계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.1  
3.15.16.18.)  
마라탕0.5단계(4.5.6.13.16.18.)  
단무지무침  
\*참쌀떡바로우(1.2.5.6.10.11.  
12.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
샤인머스캣한모금(13.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
676.1/25.4/133/8.7

14  
영양잡곡밥(5.)  
\*연두부김치국(5.6.9.13.)  
쭈꾸미볶음(5.6.13.17.)  
고르곤졸라피자(수제)(2.5.6.)  
\*열무김치(9.13.)  
\*샐러드파스타(1.5.6.12.13.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
534.1/24.6/255.4/4

15 <초복>  
\*친환경클로렐라밥  
\*콩나물무침(5.)  
\*도토리묵무침(5.6.)  
\*삼치카레구이(2.5.6.13.)  
\*각두기(완)(9.13.)  
\*담다리삼계탕(13.)  
\*수박 에너지/단백질/칼슘/철  
688.5/35.4/73.2/3.2

18  
영양잡곡밥(5.)  
\*만두국(1.5.6.10.13.16.)  
\*담복음탕(5.6.13.15.)  
\*파프리카잡채(1.5.6.10.13.)  
브로콜리새송이볶음(5.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*포도-캠벨  
에너지/단백질/칼슘/철  
598.4/27.8/112.9/5.1

19  
\*친환경찰기장밥  
돼지국밥(5.6.9.10.13.16.18.)  
\*갯잎조림(5.6.13.)  
\*병어무조림(5.6.13.)  
미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.1  
2.13.15.16.)  
\*배추김치(9.13.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
580.9/29.4/158.1/3.4

20  
숯불치밥(1.5.6.9.12.13.15.)  
오이냉국(13.)  
치커리사과무침(5.6.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*오렌지  
소떡꼬치(1.5.6.10.13.15.16.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
529.9/28.9/98.8/2.8

21  
울무밥  
\*부대찌개(1.2.5.6.8.9.10.13  
.15.16.)  
\*얼갈이된장무침(5.6.)  
허브치킨플레토티(1.5.6.13.15.)  
\*각두기(완)(9.13.)  
타코야끼(1.2.5.6.7.10.13.1  
5.16.18.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
645.1/38.3/189.1/4.3

22  
\*친환경클로렐라밥  
\*쇠고기무국(13.16.)  
\*감자조림(5.6.13.)  
\*근대된장무침(5.6.)  
\*콩나물제육볶음(5.6.10.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
얼려먹는야쿠르트(애플망고)(  
2.) 에너지/단백질/칼슘/철  
621.3/31.8/146.8/3.5

25  
영양잡곡밥(5.)  
\*두부된장찌개(5.6.13.)  
\*참나물유자청무침(5.6.11.13.18.)  
\*오리주물럭(5.6.13.)  
너비아니갯잎전(1.6.10.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*머스크메론  
에너지/단백질/칼슘/철  
623.9/37.1/108.6/5.6

26 <중복>  
\*친환경찰보리밥  
시원한초계국수(5.6.9.13.15.16.)  
\*두부조림(5.6.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*전복죽(13.18.)  
단짠옥수수(1.2.5.13.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
748.3/28.3/141.9/6.2

27 <저탄소채식급식>  
\*채식짜장밥(2.5.6.10.13.)  
\*실과계단국(1.13.)  
유자단무지맛살냉채(5.6.8.13.)  
\*가지버섯탕수육  
(1.2.5.6.10.11.12.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
찰토마토(12.)  
에너지/단백질/칼슘/철  
424/15/120.3/2.9

28 <방학식>  
영양잡곡밥(5.)  
버섯어묵매운탕(1.5.6.13.16.)  
연양식반달불고기&어린잎  
(1.5.6.10.15.16.18.)  
\*실과김무침  
꽃두부전&김치볶음(1.5.6.9.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
포도워터젤리  
에너지/단백질/칼슘/철  
665.2/24.3/188.9/4.7



\* 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.