

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 몸

의 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 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!

(카드는 밑에!!)

- ① 4장의 카드를 자른 뒤 일맞게 색칠해주세요.
- ② 4장의 카드를 각각 양옆으로 대문 접기 후 한 번더 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.



출처 : 참샘스쿨



7월 학교급식 식단 안내


◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kimje.es.kr> -> 알림방 -> 급식소식 -> 게시판
 ◇ 일례리 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
 ◇ 학교급식식재료 원산지 표시(20가지) 안내
 *쌀: 김제시 유기농쌀 *콩: 국내산, 두부콩: 국내산
 *배추김치(고춧가루): 국 내 산(찌개용,반찬용) *축산물: 쇠고기(한우암소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
 *축산물가공품 국내산 *고등어,삼치,오징어,참조가 국내산 *꽃게 국산,수입산 *갈치 국산, 세네갈산, *낙지: 베트남산,
 *명태: 러시아산
 *수산물 가공품: 황태, 북어채: 러시아산, 진미채: 페루산, 참차: 원양산 (양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치는 사용하지 않습니다.)
 ◇ 식단은 학사 일정과 시장 물가에 의해 변경될 수 있습니다.

7/1 Fri
친환경검정쌀밥 굴림만두완탕(1.5.6.10.13.16.18.) 참나물무침(5.6.) 제육볶음(5.6.10.13.) 햄깻잎부침(1.2.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.3/39.7/142.3/4.8

7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed	7/7 Thu	7/8 Fri
친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 순살코다리강정(2.5.6.12.13.) 파프리카잡채(5.6.8.10.13.) 아몬드멸치조림(4.5.6.9.13.) 깍두기(9.) 참쌀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.6/28.9/182.2/2.8	친환경잡곡밥(5.) 배추된장국(5.6.13.) 참치계란찜(1.5.9.16.) 돈사태떡볶(5.6.10.13.) 오이고추쌈장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 포도주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.4/36.7/174.8/4.4	*저탄소채식의날* 채식소보로덮밥(1.5.6.9.) 콩나물국(5.13.) 리코타두부샐러드(2.5.6.12.13.) 후루룩떡볶이(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 라벨프리)떡먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.7/32.2/392.8/3.9	친환경검정쌀밥 오징어무국(13.) 오리주물럭(5.6.13.) 알감자버터구이(2.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 매실간장깻잎(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/24.3/154.1/3.7	친환경잡곡밥(5.) 닭개장(13.15.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 연양식불고기/파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.) 도시락김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.2/33.7/120.1/3.6
7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed	7/14 Thu	7/15 Fri
클로렐라밥 팽이버섯된장국(5.6.13.) 간장순살찜닭/납작당면(5.6.8.13.15.) 콩나물무침(5.) 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.9/40.6/134.7/3.7	친환경구리밥 시래기돈등뼈탕(5.6.9.10.13.) 짜리고추어묵조림(1.5.6.13.) 가지나물(5.6.) 배추겉절이(9.13.) 도톰한멘츠까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 마시는젤리사과(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.3/25.1/186/3.5	*저탄소채식의날* 작은밥 해물칼국수(1.5.6.9.13.17.18.) 채식만두튀김(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 오복채무침 아몬드고구마또띠아(1.2.5.6.10.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.6/26/208.6/3	현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.8.9.13.) 청양풍불고기(5.6.10.13.16.) 감자채햄볶음(2.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 한라봉퓨레(13.) 오이스틱&쌈장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.8/36.4/136.9/3.1	친환경검정쌀작은밥 수삼삼계죽(13.15.) 오징어야채초무침(5.6.13.) 김치전(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 띠부싹없는로켓단초코롤빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.7/32.7/98.7/3.3
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed	7/21 Thu	7/22 Fri
칠보리밥 돼지고기숙주볶음(1.5.6.10.13.18.) 순두부계란맑은국(5.13.) 취나물된장무침(5.6.) 미트볼마파두부(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 황도&토마토(11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.5/37.2/152.4/4.7	친환경검정쌀밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.) 꼬들단무지무침 순대볶음(5.6.10.13.16.18.) 등심돈까스/잡랄라소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.6/26/189/4.9	작은밥 냉소면(1.3.5.6.13.16.18.) 유자만두지맛살냉채(1.5.6.8.13.) 치킨라이스콘칩(1.2.5.6.15.18.) 배추김치(9.13.) 비타민주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/26.2/69/2.5	친환경잡곡밥(5.) 우렁된장찌개(5.6.13.) 숙주나물 큐브떡갈비조랑떡조림(2.5.6.10.13.15.) 순살가자미카레구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.5/28.4/211.7/3.8	현미밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 제육떡볶음(5.6.10.13.) 애호박새우살볶음(9.) 배추김치(9.13.) 꿀가래떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/40.5/115.6/3.3
7/25 Mon	7/26 Tue	7/27 Wed 방학		
홍미밥 짬뽕국(6.9.10.13.17.18.) 시금치프리타타(1.2.5.6.12.) 도토리묵상추무침(5.6.) 함박스테이크(완)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.6/31.6/170.2/4.4	칠보리밥 감자수제비국(5.6.13.) 청경채나물 아몬드두부강정(2.4.5.6.12.13.) 고등어데리야끼구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 초코샤베트(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/26.3/279.5/4.1	강황쌀밥 마크니커리&난(2.5.6.10.12.13.16.18.) 인디안샐러드(5.6.12.13.) 탄두리닭봉오브구이(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 플레인요거트/망고토평(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/34.8/165.7/4.1		



8월 학교급식 식단 안내

	8/23 Tue 개학	8/24 Wed	8/25 Thu	8/26 Fri
	친환경잡곡밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 돼지보쌈(5.6.9.10.) 상추부추겉절이(5.6.13.) 골뱅이야채무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.) 바나나우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.4/38.5/206.5/3.4	비빔밥(소고기고추장)(5.6.13.16.) 오이우무냉국(2.13.) 떡갈비&소스(2.5.6.10.13.15.) 계란후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 실구에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.3/27.9/121/4.6	현미밥 불낙찌개(13.) 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) 취나물무침(5.6.) 모짜렐라방울토마토샐러드(2.5.6.12.13.) 만두튀김(1.5.6.10.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650/27.5/208.3/4.4	칠보리밥 청국장찌개(5.6.9.13.) 연두부계란찜(1.5.9.) 돈사태떡찜(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 각두기(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 549/37.6/180.6/5.4
8/29 Mon	8/30 Tue	8/31 Wed	 <p>2학기도 잘해봅시다!</p>	
홍미밥 꽃게탕(8.9.13.) 아몬드김자반(13.) 톳두부무침(5.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 브로콜리요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.7/33/361.2/4.4	친환경잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.13.) 치즈떡갈비(2.5.6.13.15.) 소고기도토리묵볶음(5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 매실간장깻잎(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.3/37.3/194.1/4	*저탄소채식의날* 친환경잡곡밥(5.) 호박고추장찌개(1.5.6.13.) 순살고등어무조림(5.6.7.13.) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 피자핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.1/24.7/203.8/3.4		

<식중독 예방 3대 요령> 마법카드 만들기

(출처:참샘스쿨)

<p><식중독 예방 3대 요령>라 함께 여름철 안전하게 먹어요~</p> 	<p>요리 전, 요리 후, 먹기 전에는 흐르는 물에 비누로 깨끗이 씻어요!</p> <p>손씻기</p> 
<p>음식물은 중심부까지 익혀먹기</p>  <p>육류 75°C 어패류 85°C</p>	<p>물은 끓여먹기</p> 