



7-8월 영양소식

창오초등학교
http://www.kschango.es.kr

삼복

삼복은 장마가 지난 뒤여서 일년 중에서 더위가 가장 심한시기로, 삼복더위라는 말이 생겨났으며 초복, 중복, 말복을 말합니다. 올해는 양력 7월 16일이 초복, 7월 26일이 중복, 8월 15일이 말복입니다.

삼복은 명절은 아니지만 초·중·말복을 잘 지내면 청량한 가을을 맞는다고 하여 산의 물가에서 물놀이를 하며, 오행의 원리로 열이 있는 것을 먹음으로써 더위에 지친 몸과 마음을 보양하였는데, 복 음식으로 개장국을 즐겨먹었으며, 양반은 쇠고기를 얼큰하게 끓인 육개장을 개장국 대신으로 먹었고, 그 외에도 삼계탕, 계절과일 등을 넉넉히 먹어 더위에 지친 몸을 보하였다고 합니다.

음식

*삼계탕 - 닭속에 불린 찹쌀, 수삼, 밤, 대추, 잣, 은행, 마늘 등을 넣어 푹 고은 음식으로 여름의 허약한 몸을 보양하는 복중 음식이다.



[삼계탕]

*닭칼국수 - 닭을 푹 고아서 그 국물에 면을 삶은 칼국수이다.



[육개장]

*육개장 - 쇠고기를 푹 고아서 고춧가루, 파, 마늘, 간장으로 얼큰하게 양념하여 끓인 국이다.



[어탕국수]

*어탕국수 - 피리, 붕어, 미꾸라지 등의 민물고기를 뼈째 푹 삶은 국물을 이용하여 만든 국수이다.



[냉면]

*냉면-육수와 동치미국물을 섞어 그 국물에 편육 및 냉면 국수를 넣어 먹는 음식이다.



[수박화채]

*수박화채-꿀에 재운 수박을 나박 썰기로 썰어 오미자 국물에 띄운 것이다.

여름철
건강관리!!

고온다습한 여름입니다. 누구나 식욕이 감퇴되고, 몸이 나른해지며 체내의 저항력이 떨어지므로 위장장애, 설사, 체중감소 등 갖가지 질병을 유발하게 됩니다. 따라서 더위로 인하여 입맛이 없다고 찬 음식이나, 청량음료만을 계속 먹으면 체력이 더욱 떨어져 중세가 심각해지므로, 적은 양이라도 영양이 고른 음식과 단백질, 비타민, 무기질이 많은 식품을 섭취하는 등, 평소보다 영양관리에 소홀함이 없도록 합니다.

여름철 주의해야 할 식중독!



식중독이란?



식중독은 세균이나 바이러스, 독소 등에 의해 감염된 음식을 먹고 난 뒤 생기는 설사, 복통, 구토 증상을 말한다.

| 인원군 | 주요원인식품 |
|---------|---|
| 살모넬라 | 돼지고기, 닭고기, 계란, 우유 등 |
| 장염비브리오 | 어패류, 생선회, 생선초밥 등 |
| 황색포도상구균 | 상처에 염증이 있는 환자나 동물에 의해 오염된 식품 |
| 병원대장균 | 햄버거, 생우유, 생과일 및 채소 (오염된 고기를 만진 칼이나 도마로 과일 및 채소를 다듬었을 때) |

▶ 식중독 예방을 위한 생활요령

1.냉장·냉동식품은 계산 직전에 장바구니에!
물론, 냉장고 과신은 절대 금물!

2.가열음식은 충분히 익혀서!(74℃, 1분이상 가열)

3.부정·불량식품은 절대 금물!

4.김밥은 제조 후 4시간 안에(하절기) 먹어야 하므로 편의점 등에서 구입하여 먹지 않도록 한다.

5.행주·도마·칼 등 조리기구 소독 철저히!

6.식사 전 손씻기를 비롯한 개인위생관리 철저!!





7-8월 학교급식 식단 안내



★ 알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잰 등의 알레르기 유발식품은 메뉴 옆에 번호로 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

7/1 **Fri**

- 찰현미밥
- 미역국5.6
- 닭촌제숙주부추볶음1.5.6.13.15
- 검은콩해바라기씨멸치조림5.6.13
- 오이도라지초무침5.6.13
- 배추김치9
- 생일축하! 초코머핀1.2.5.6
- * 에너지/단백질/칼슘/철 626/38/203.6/3.2

7/4 **Mon**

- 찰현미밥
- 돈등뼈감자탕5.6.9.10.13
- 순살삼치카레구이2.5.6.12.13.16.18
- 미나리청포묵무침1.16
- 썬배추겉절이6.9.13
- 크림스파게티1.2.5.6.10.13.16
- * 에너지/단백질/칼슘/철 809/39/214.3/3.3

7/5 **Tue**

- 흑미현미밥
- 호박잎된장국5.6.9
- 돈육불고기5.6.10.13
- 알감자버터구이2.5
- 꼬막채소무침5.6.13.18
- 배추김치9
- 시리얼요거트2.5.6
- * 에너지/단백질/칼슘/철 609/35/287.8/5.3

7/6 **Wed** 수다날

- 스펀밥버거1.2.5.6.9.10.13.15.16.18
- 우동1.5.6
- 콩치캔감자조림5.6
- 도토리묵채소무침5.6.13
- 배추김치9
- 달콤멜론
- * 에너지/단백질/칼슘/철 775/37/304/5.1

7/7 **Thu**

- 찰현미밥
- 국수장국1.5.6.9
- 케이준치킨샐러드1.2.5.6.12.13.15.18
- 오징어낙지볶음5.6.17
- 잿잎찜5.6.13
- 배추김치9
- * 에너지/단백질/칼슘/철 789/46/302.4/4.3

7/8 **Fri**

- 찰보리현미밥
- 양송이브로콜리스프2.5.6.13.16
- 반달치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.16
- 오이깎두기9.13
- 참치김치볶음5.6.9.13
- 토마토코치니치즈샐러드2.12.13
- * 에너지/단백질/칼슘/철 683/24/247.1/3.6

7/11 **Mon**

- 찰보리현미밥
- 꽃게된장국5.6.8.9.13.17.18
- LA돼지갈비찜5.6.10.13.18
- 미역줄기볶음
- 배추김치9
- 쫄면채소무침5.6.13
- 김말이튀김1.5.6.16
- * 에너지/단백질/칼슘/철 586/35/213.3/7.4

7/12 **Tue** 국없는날

- 귀리현미밥5
- 유기농쌀 수제 누룽지
- 순살안동찜닭5.6.13.15.16
- 무쌈쇠고기채소말이1.5.16
- 도라지강정5.6.12.13
- 배추김치9
- * 에너지/단백질/칼슘/철 619/31/76.2/2.9

7/13 **Wed** 수다날

- 짜장밥5.6.10.13.16
- 북어채계란국1.9
- 탕수육1.5.6.10.11.12.13
- 매콤콩나물무침5
- 배추김치9
- 참미유포도식혜13
- * 에너지/단백질/칼슘/철 610/35/177.9/2.8

7/14 **Thu**

- 찰현미밥
- 물냉면1.3.5.6.16
- 숯불바베큐치킨5.6.15
- 고춧잎무침5.6.13
- 직접담근열무김치9.13
- 맛있는 찰옥수수
- * 에너지/단백질/칼슘/철 899/38/491.5/7.1

7/15 **Fri**

- 찰현미밥
- 닭다리삼계탕13.15
- 김치전1.5.6.9
- 굴뱅이채소무침5.6.13
- 직접담근깍두기9.13
- 찜갈비만두1.5.6.10.16.18
- 시원한~수박
- * 에너지/단백질/칼슘/철 635/34/1001.9/8.3

7/18 **Mon**

- 찰기장현미밥
- 건새우아욱국5.6.9
- 편육&파채무침5.6.10.13
- 브로콜리버섯볶음5.6.9.13.18
- 배추김치9
- 로제떡볶이1.2.5.6.10.12.13.15.16
- 김부각5.6
- * 에너지/단백질/칼슘/철 654/38/310.1/4.7

7/19 **Tue**

- 청차조현미밥
- 햅부대찌개1.2.5.6.9.10.15.16
- 닭살카레조림2.5.6.12.13.15.16.18
- 고구마전1.5.6.13
- 버섯초무침5.6.13
- 배추김치9
- 아이스슈1.2.5.6
- * 에너지/단백질/칼슘/철 672/37/176.5/4.0

7/20 **Wed** 수다날

- 쇠고기콩나물비빔밥/양념장5.6.16
- 미역국5.6
- 순살크런치생선까스1.2.5.6.13
- 열무된장무침5.6
- 배추김치9
- 삼색과일11.12
- * 에너지/단백질/칼슘/철 592/22/238.5/3.5

7/21 **Thu**

- 차수수현미밥
- 청국장찌개5.9
- 임연수어데리야끼구이5.6.13
- 계란말이1.5
- 콩나물당면초무침5.6.13
- 배추김치9
- 수제미니핫도그1.2.5.6.12.13
- * 에너지/단백질/칼슘/철 643/37/226.1/8.5

7/22 **Fri**

- 찰현미밥
- 연포탕5.6.16.18
- 돈육불고기5.6.10.13
- 두부부침&양념장1.5.6
- 애호박볶음9
- 배추김치9
- 설레이는방학~한라봉소르베1.2.5
- * 에너지/단백질/칼슘/철 586/33/291.3/4.3

8/22 **Mon**



8/23 **Tue**

8/24 **Wed** 수다날

- 해물볶음밥1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18
- 짜장소스5.6.10.13.16
- 매콤콩나물국5
- 탕수육1.5.6.10.11.12.13
- 아삭한모듬피클
- 배추김치9
- 상큼한아오리사과
- * 에너지/단백질/칼슘/철 529/36/189.3/3.1

8/25 **Thu**

- 찰기장현미밥
- 쇠고기미역국5.6.16
- LA돼지갈비찜5.6.10.13.18
- 진미채조림1.5.6.13.17
- 두부숙갓나물5
- 배추김치9
- 생일축하! 인절미갈릭토스트1.2.5.6
- * 에너지/단백질/칼슘/철 617/42/175.9/3.5

8/26 **Fri**

- 찰보리현미밥
- 건새우아욱국5.6.9
- 간장치킨2.5.6.12.13.15.16.18
- 두부김치조림5.9.10
- 미나리된장무침5.6.13
- 배추김치9
- 맛있는복숭아11
- * 에너지/단백질/칼슘/철 586/33/291.3/4.3

8/29 **Mon**

- 찰현미밥
- 대구지리5.9
- 닭다리데리야끼구이5.6.13.15.18
- 계란말이1.5
- 참나물김가루무침5.6
- 배추김치9
- 참미유사과워터젤리13
- * 에너지/단백질/칼슘/철 613/44/211.7/4.5

8/30 **Tue**

- 찰현미밥
- 맑은순두부계란탕1.5.9.13
- 반달치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.16
- 감자올리브유구이
- 잿잎찜5.6.13
- 배추김치9
- 새콤달콤거봉
- * 에너지/단백질/칼슘/철 613/24/220.1/4.2

8/31 **Wed** 수다날

- 김밥볶음밥1.2.5.6.8.10.15.16
- 맑은콩나물국5.9
- 로제찜닭5.6.13.15.16
- 미나리청포묵무침1.16
- 배추김치9
- 도라에몽달콤슈크림만주1.2.5.6
- * 에너지/단백질/칼슘/철 580/26/234.7/3.4

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내
<http://www.kschango.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판
- ◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.