



7, 8월 식단 및 위생 · 영양소식지

배우고 익혀
바른 사람으로
자라나는 행복한 학교

더위야 물러가라, '복날'

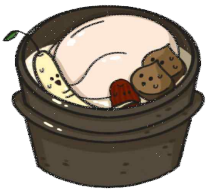
복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다.

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, 중편 등을 즐겨 먹습니다. '유두면'은 햇밀로 만든 국수로 더위를 타지 않고 오래오래 장수한다고 하여 옛사람들은 유두면을 꼭 챙겨 먹었다고 합니다! 이 외에도 찹쌀가루나 밀가루를 썬 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!

- ① 4장의 카드를 자른 뒤 알맞게 색칠해주세요.
- ② 4장의 카드를 각각 양옆으로 대문 접기 후 한번 더 반으로 접고 돌려서 위아래도 반복해주세요.
- ③ 다 접어준 뒤, 원래대로 펼쳐서 각 그림의 가운데 그어진 점선을 따라 두 조각으로 잘라주세요.
- ④ 4장의 카드를 붙이는 방법은 동영상으로 준비했습니다!





7, 8월 학교급식 식단 안내



◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!			◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://school.jbedu.kr/kshin → 신홍소식→ 학교급식 ◇ 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.		7/1 Fri 친환경잡곡밥(5.) 종합어묵국(1.5.6.) 청경채무침(5.6.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.) 블루베리요거트(수제)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.2/24.3/157.4/2.7
7/4 Mon 친환경검정쌀밥 감자수제비국(1.5.6.) 시금치초무침(5.6.13.) 돼지고기볶음(5.6.10.13.) 양송이오믈렛(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.6/29.8/158.1/3.6	7/5 Tue 친환경홍미쌀밥 콩나물국(5.) 가지나물(5.6.) 오징어브로콜리초회(5.6.13.17.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 달콤바삭찰보루빵(1.2.4.5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603/21.5/99.9/2.9	7/6 Wed 수다날 새우계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 콩가루배추국(5.6.9.13.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.) 통상생선가스/감귤타르타르(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 자장소스(5.6.10.13.16.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 626/29.4/188.3/3.2	7/7 Thu 친환경찰보리밥 순살아귀매운탕(5.13.) 숙주미나리무침 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) 돼지고기구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.2/32.6/154.6/3.9	7/8 Fri 친환경찰기장밥 쇠고기우육국(16.) 마파두부(5.6.10.13.18.) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 간장깻잎장아찌(5.6.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/33.8/151.7/4.1	
7/11 Mon 친환경녹미밥 순두부계란국(1.5.6.9.) 매운돼지갈비떡찜(5.6.10.13.) 미역줄기볶음(5.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.) 한라봉제주감귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637/32.8/218.3/3.6	7/12 Tue 친환경찰현미밥 유부우동국(1.5.6.7.13.18.) 순살삼치데리야끼조림(5.6.13.) 김가루실파무침(5.6.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.5/29.9/122.6/2.7	7/13 Wed 수다날 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16.) 크림스프(2.5.6.13.15.16.) 두부조림(5.6.13.) 눈꽃치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 마늘빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 714/35.7/155.8/3.8	7/14 Thu 친환경차수수밥 북어채미역국(5.6.) 오이부추겉절이 스크램블소시지(1.2.5.6.10.15.16.) 오리로스구이(5.6.) 배추김치(9.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.2/30.9/90.1/4.3	7/15 Fri 친환경찰보리밥 호박외된장국(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 잡채(1.5.6.10.13.) 오징어불고기(5.6.10.13.17.) 배추김치(9.) 고르곤졸라또띠아(2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/30.4/302.9/3.4	
7/18 Mon 친환경청차조밥 북어채우육국(1.) 영양갈비찜(5.6.10.13.) 애호박새우전볶음(5.9.13.) 연어구이/사워크림소스(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 친환경머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/27.2/118.6/2.8	7/19 Tue 김가루밥 우리콩청국장찌개(5.9.10.) 김치볶음(5.9.13.18.) 혼합멸치볶음(5.6.9.13.) 소시지떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 계란프라이(1.5.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.6/31.4/313.9/4.1	7/20 Wed 수다날 곤드레나물밥(5.6.13.18.) 돼지등뼈감자탕(5.10.13.) 야채비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 연양불고기/부추무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.6/28.5/149.8/3.9	7/21 Thu 친환경잡곡밥(5.) 닭개장(1.13.15.16.) 김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.) 도토리묵상추무침(5.6.) 고등어포구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 초코링도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/26.4/172/3.2	7/22 Fri 친환경검정쌀밥 순두부찌개(1.5.9.) 우영어묵메추리알조림(1.5.6.13.) 보쌈(5.6.10.) 친환경채소쌈(5.6.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.5/30.1/146.7/4.2	
7/25 Mon 참치채소비빔밥(5.6.13.) 근대된장국(5.6.) 닭바베큐볶음(1.2.5.6.12.13.15.) 궁중떡볶이(5.6.10.13.) 열무김치(9.13.) 살구주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/31/176.7/6.4	7/26 Tue 친환경찰기장밥 닭다리삼계탕(15.) 참나물무침 오징어순대볶음(2.5.6.10.13.16.17.18.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.2/34.6/109.4/5	7/27 Wed 친환경귀리밥 물냉면(1.3.5.6.13.16.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 파래김자반볶음 계란말이(1.5.6.8.) 열무김치(9.13.) 고구마케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.2/30.1/101.5/3.3			
8/29 Mon 나시고랭볶음밥(1.2.5.9.13.15.) 열갈이배추된장국(5.6.) 피자떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 순살가자미구이(5.6.) 깍두기(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.6/28.8/273.7/5.1	8/30 Tue 친환경찰보리밥 오징어우육국(13.17.) 탕평채(1.5.6.8.13.16.) 참쌀곰탕치볶음(5.9.13.) 오리훈제/머스터드(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 참쌀파매기(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/30.6/164.9/6	8/31 Wed 친환경홍미쌀밥 햄모듬찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 연두부계란찜(1.5.) 울외장아찌무침 닭볶음탕(5.6.13.15.) 총각김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/28.1/198.7/3.5	◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.		

[영양교육 활동지] <식중독 예방 3대 요령>

마법카드 만들기

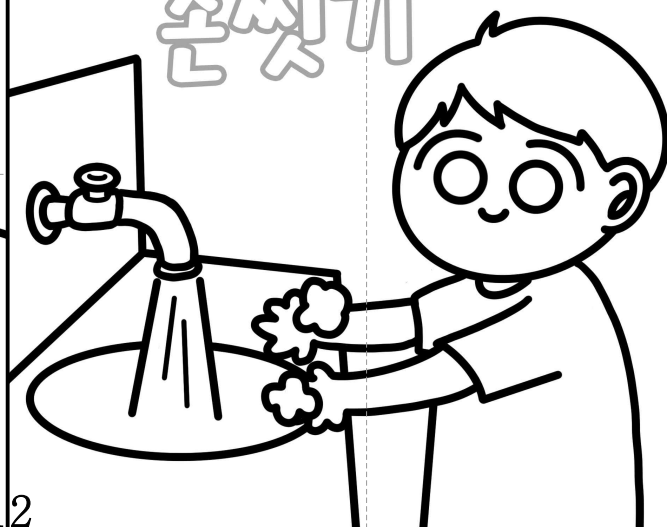
무더운 여름철 맛있는 음식을 안전하게 먹으려면 어떻게 하면 될까요?
<식중독 예방 3대 요령>을 그림으로 익히고 마법카드를 만들어보세요!

<식중독 예방 3대 요령>과 함께
여름철 안전하게 먹어요~



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

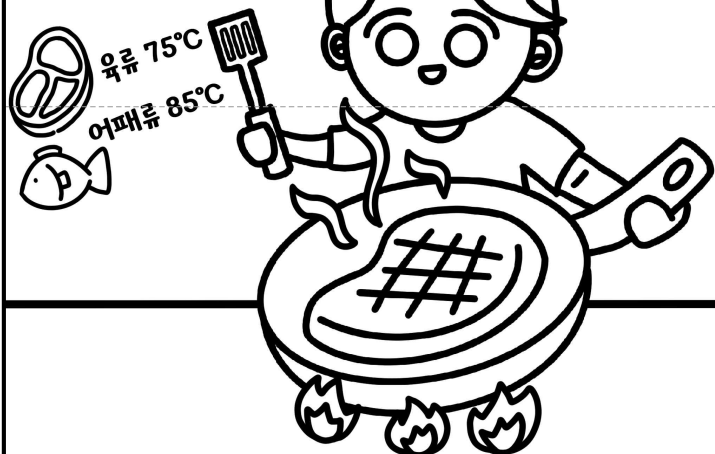
손씻기



12
34

음식물은 중심부까지

익혀먹기



물은

끓여먹기

