

여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

‘비브리오 패혈증’은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- 비브리오 예측시스템 활용하기

(vibrio.foodsafetykorea.go.kr)

출처 : 식품의약품안전처 블로그

더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복**으로 합쳐서 ‘삼복’이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 ‘삼복더위’라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 ‘복’자는 ‘엎드릴 복(伏)’으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.

여로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하

되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.**



출처 : 시사상식사전

일갱이 툭툭 ‘옥수수’



7~8월 제철 채소 옥수수! 옥수수는 비타민 B군과 칼륨, 마그네슘 등의 미네랄이 풍부해서 피로 해소에 좋아요. 아미노산이 풍부해 더운 여름 활력을 주고 더위 먹는 것을 예방해 줍니다. 또, 옥수수의 노란 색소 성분은 눈 건강에 도움을 줘요.

옥수수는 수확 후 시간이 지나면 단맛이 줄어들기 때문에, 갓 딴 옥수수를 바로 먹는 것이 좋아요. 옥수수는 옥수수밥, 팝콘, 옥수수전, 찐옥수수, 콘치즈 등 다양한 요리로 변신할 수 있습니다.

▼ 옥수수 고르는 TIP ▼

- | | |
|--|--------------------------------|
| <p>○</p> <p>✓ 껍질의 색이 선명한 녹색, 마르지 않은 것</p> <p>✓ 타원형 모양</p> <p>✓ 수염이 오그라져 있고 흑갈색을 띠는 것</p> <p>✓ 수염이 풍성하면 그만큼 옥수수알도 풍성!</p> | <p>✓ 일갱이가 굵고 촘촘히 박혀있는 것</p> |
| <p>✗</p> <p>✓ 눌렀을 때 탄력 있고 딱딱하지 않은 것</p> <p>✓ 껍질이 마른 것은 피하기 (껍질이 밀라 있으면 알이 딱딱해지기 시작한 것!)</p> | <p>✓ 눌렀을 때 탄력 있고 딱딱하지 않은 것</p> |

출처 : 네이버 지식백과, 「식재료 사전」 히로타 다카코

◇ 삼례초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀 : 친환경쌀 (국내산)
- * 콩 : 국내산, 두부 콩 : 국내산
- * 배추김치(고춧가루) : 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품 : 국내산
- * 쇠고기/가공품 : 국내산 한우/국내산
- * 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 미꾸라지, 오징어/가공품 : 국내산/폐류산
- * 갈치 : 세네갈산
- * 쪽ку미 : 베트남산, 중국산 * 참다랑어 : 원양산
- * 낙지 : 베트남산, 중국산 * 명태 : 러시아산
- * 양꼬치, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔 사용 안함
- ※ 학교사정 및 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.samrye.es.kr → 일림마당 → 식생활관 → 식생활 게시판

7~8월 학교급식 식단 안내

※미래x맞춤 심례 학생자치회

7월 급식데이 메뉴 반영



7/1	7/2 다 먹는 날	7/3	7/4
*홍미밥 *한우떡국(1.16) *주꾸미낙지볶음&깻잎무쌈(5.6.12.13.15) *단호박샐러드(1.2.5.13) *미나리무침 *배추김치(9) *참외 *에너지/단백질/칼슘/철 583.0/20.9/93.2/2.3	*건파래볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) *★쌀국수★(5.6.15.16.18) *연근메추리알조림(1.5.6.13) *새우튀김(1.5.6.9) *깍두기(9) *미니초코라떼(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 608.4/19.0/233.9/3.8	*통밀밥(6) *돈육김치찌개(5.9.10) *안동찜닭(5.6.13.15.16.18) *케일무침 *깻잎김치(9) *보코치니과일샐러드(1.2.5.6.12) *찰옥수수(13) *에너지/단백질/칼슘/철 591.4/29.4/275.4/3.2	*귀리밥 *대하탕(5.6.9) *갈비김치찜(5.6.9.10.13) *모듬버섯볶음(5.6) *하트햄계란전&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) *총각김치(9) *상큼한파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 598.1/30.4/177.5/3.2

7/7	7/8	7/9 다 먹는 날	7/10	7/11
*찰기장밥 *오징어나물국(5.6.9.17) *통삼겹오븐구이(10) *무말랭이김치 *겉절이김치(9) *상추쌈&쌈장(5.6.13) *뱅글소시지(1.2.5.6.10.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 628.7/27.1/195.0/2.9	*토마코펜쌀밥(12) *감자버섯들깨탕 *닭갈비(분모자)(5.6.13.15) *마요간소새우(1.5.6.9) *열무된장무침(5.6) *배추김치(9) *밀크크림샌드쿠기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 615.6/24.9/112.2/2.2	*날치일계살볶음밥(1.5.6.8.13.18) *호박인된장국(5.6) *매콤돼지사태찜(떡)(5.6.10.13) *콩나물무침(5) *향긋참나물전 *파김치(9) *망고썬스무디(13) *에너지/단백질/칼슘/철 558.8/29.4/278.8/3.6	*ؤل무밥 *불낙전골(당면)(5.6.13.16) *연근칩고구마맛탕(5.6.13) *닭다리살훈제&양파부추무침(1.5.6.13.15) *상추겉절이(5.6) *배추김치(9) *멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 627.4/24.8/62.1/3.0	*차수수밥 *해물수제비국(5.6.9.13.17.18) *오리불고기(떡)(5.6.13) *연두부찜양념장(5.6) *느타리버섯들깨볶음(5) *석박지(9) *자두 *에너지/단백질/칼슘/철 596.0/21.9/66.2/3.4

7/14	7/15	7/16 다 먹는 날	7/17	7/18 (7월20일 : 초복)
*일식카레라이스(마늘칩)(1.2.5.6.12.13.16.18) *배추된장국(5.6) *모듬채소피클 *계란야채찜(1.2.5.6.10.15.16) *스틱돈가스&소스(1.5.6.10) *파김치(9) *요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 598.8/21.4/194.2/3.0	*차조밥 *쇠고기육개장(1.5.6.16) *진미채조림(5.6.13.17) *닭치즈오븐구이(2.5.13.15) *겉절이김치(9) *포도(거봉) *단호박죽 *에너지/단백질/칼슘/철 600.9/34.9/199.2/2.6	*영양잡곡밥(5) *잔치국수&양념장(1.5.6) *교막살야채무침(5.6.13.18) *소이공푸닭(15) *배추김치(9) *유기농딸기요구르트(로컬)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 618.6/32.5/181.0/2.7	*찰보리밥 *교치어묵국(1.2.5.6.9.13) *교자만두&야채무침(1.5.6.10.13.15.16.18) *김실파무침(5.6) *조기구이(5.6) *깍두기(9) *던킨미니도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 602.8/23.0/111.4/2.8	*오색현미밥 *누룽지닭다리닭죽(15) *오이고추된장무침(5.6.13) *아귀강정(1.5.6) *겉절이김치(9) *★옥당버블라떼★(2.12) *에너지/단백질/칼슘/철 590.7/22.1/148.9/1.4

7/21	7/22	7/23 다 먹는 날	7/24	7/25 여름방학식
*찰옥수수밥 *햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) *숙주미나리무침 *오징어브로콜리무침(5.6.13.17) *삼치감자조림(5.6.13) *배추김치(9) *포도(캠벨) *에너지/단백질/칼슘/철 568.3/29.0/204.9/2.5	*영양잡곡밥(5) *꽃게된장국(5.6.8) *오이부추무침(13) *돈육자장볶음(떡)(5.6.10.13.16) *피자치즈볼(1.2.5.6) *배추김치(9) *햄맛살콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 595.5/35.1/227.6/3.2	*비빔밥&약고추장(5.6.13.16) *순두부계란국(1.5) *닭봉바베큐구이(5.6.12.13.15) *무생채(9) *깨찰김부각(5.6) *열무김치(9) *★로컬 딸기젤라또★(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 634.7/27.6/303.0/2.9	*찰흑미밥 *부추닭곰탕(15) *청포묵김가루무침(5.6.13) *주꾸미삼겹불고기(5.6.10.13) *겉절이김치(9) *갈릭파이(1.2.5.6) *양배추찜&쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 634.1/27.5/68.5/2.1	*찰현미밥 *★마라탕(뉴진면)★(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) *공심채볶음(5.6.13.18) *무말랭이김치 *트윅클치킨(1.2.5.6.15) *반달떡(바람떡) *방학울축하해송사탕(4) *에너지/단백질/칼슘/철 611.1/23.9/181.7/3.5

※ 알레르기가 있는 학생의 학부모님께서서는 식단 내의 알레르기 번호를 꼭 확인 부탁드립니다.

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

				8/1
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15 광복절
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22 개학
				<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥(5) *쇠고기미역국(5.6.16) *닭고구마조림(5.6.13.15) *오이도라지무침(5.6.13) *꽃맛살브로콜리참깨샐러드(1.5.6.8.13.18) *배추김치(9) *회오리감자(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 620.8/29.2/248.7/3.0
8/25	8/26	8/27 다 먹는 날	8/28	8/29
<ul style="list-style-type: none"> *곤드레나물밥&양념장(5.6) *북어달걀국(1.5) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13) *삼색목무침(5.6.13) *배추김치(9) *도시락김(로컬) *멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 553.8/34.6/241.7/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> *강황쌀밥 *유부팽이버섯된장국(5.6) *오리훈제&무쌈(1.5.6.13) *온두부&참치김치볶음(5.9.13.16.18) *청경채겉절이 *부링소떡갈떡(1.5.6.10.13) *에너지/단백질/칼슘/철 636.3/31.0/198.7/2.1 	<ul style="list-style-type: none"> *찰기장밥 *시원한물냉면(1.3.5.6.13.16) *어떡햄볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *탄두리된봉&왕구이(2.5.6.12.13.15) *열무김치(9) *딸기라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 636.4/23.7/142.5/1.8 	<ul style="list-style-type: none"> *찰보리밥 *등뼈감자탕(5.6.10) *참나물두부무침(5) *에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) *자반고등어구이(7) *배추김치(9) *로컬블루베리요거트(시리얼)(2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 578.7/25.8/151.4/3.6 	<ul style="list-style-type: none"> *통밀밥(6) *녹두된죽(15) *연근땅콩조림(4) *등갈비김치찜(5.6.9.10.13) *사과오이초무침(13) *총각김치(9) *마시는하동매실 *에너지/단백질/칼슘/철 602.5/26.5/62.7/2.7
<p>※ 알레르기가 있는 학생의 학부모님께서서는 식단 내의 알레르기 번호를 꼭 확인 부탁드립니다.</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>				