

# 급식소식지

## 더워야 물러가라 “복날”

복날은 매년 7월에서 8월 사이에 있는 초복, 중복, 말복의 삼복을 말합니다. 삼복은 24절기에 속하지 않지만 절일에 해당하며 여름철 중 가장 더울 때를 ‘삼복더위’라 부릅니다. 이 시기에는 더위로 쉽게 피곤해지고, 식욕이 떨어지면서 소화불량 등으로 힘들어 지기도 하는데 이럴 때 삼계탕을 먹으면 기력 회복에 도움이 됩니다.

### 이열치열의 대명사 ‘삼계탕’



여로부터 삼복더위를 이기기 위해 조상들은 전통적으로 ‘**열로 열을 다스린다 (이열치열)**’라는 의미로 뜨거운 음식을 먹으며 여름을 보내는 풍습이 있었습니다. 삼계탕은 어린 토종닭의 배를 갈라 인삼과 찹쌀, 마늘, 대추, 은행, 밤 등을 넣고 물에 푹 고아 만든 음식입니다. 삼계탕 내 인삼의 사포닌 성분은 간의 콜레스테롤 대사를 촉진하고 항암, 면역력 강화에도 좋은 영향을 줍니다.

### ★다른나라의 복날 음식

#### 일본



일본은 7월 말에 한 번 혹은 두 번 **장어를 먹는 ‘도요노우시노히 (土用の丑の日)’**라고 불리는 복날이 있다.

#### 중국



중국은 우리와 똑같이 삼복이 있으며 **초복에는 교자, 중복에는 면, 말복에는 지단을** 먹는 풍습이 있다.

### ★닭고기 조리 시 주의점

닭고기는 **캠필로박터균**으로 인한 식중독 유발 가능성이 높기 때문에 생닭과 접촉했던 조리 기구나 조리자의 손 등을 통한 교차오염을 주의해야 합니다.

- 조리된 음식은 **2시간 이내** 섭취
- 바로 먹지 못 할 경우 식중독균 등의 증식을 방지하기 위해 식힌 후 **5°C 이하로 냉장 보관**
- 다시 먹을 경우에는 반드시 **재가열**한 후 섭취

\*출처 : 식품의약품안전처, 도서「음식에 담아낸 인문학」

## 캠필로박터제주니란?

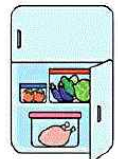
닭, 소, 돼지 등 각종 야생동물의 내장에 널리 분포하는 균.  
**캠필로박터균에 오염된 날고기나 물, 얼음은 육류(특히 가금류)로 인한 식중독 발생 원인이 될 수 있어 요리 시 주의 필요.**

### 닭 요리



#### 닭고기 구입 시,

생닭과 식재료가 닿지 않게 주의



#### 생닭 보관 시,

식재료에 닿지 않게 밀폐용기에 담아 냉장고 하단 보관



#### 생닭 세척 시,

주변에 물이 튀지 않게 주의  
\* 생닭 씻은 싱크대 세척·소독하기  
\*\* 채소류 세척 후, 생닭 세척하기



#### 구분사용하기

다른 식재료와 칼·도마 구분사용



#### 익혀먹기

닭은 완전히 익도록 가열  
\* 중심온도 (75°C, 1분 이상)



출처 : 식품의약품안전처

## 글로벌 Day : 태국 (Thailand)

### ★태국어로 인사하기



- 안녕하세요 : 싸왓디캅
- 감사합니다(잘먹겠습니다) : 캅쿤캅(남자), 캅쿤카(여자)

### ★태국의 음식 문화

쌀을 주식으로 밥과 반찬을 곁들여 식사한다. 주로 생선, 닭고기, 채소가 주재료로 이용되며, 기름을 적게 사용한다. 주변 나라인 중국의 영향으로 중국식 볶음 음식이 발달하였고, 인도의 영향으로 향신료를 많이 사용한다.

### ★이달의 태국음식 : 팟타이(볶음국수)



‘팟’은 볶다 ‘타이’는 태국을 의미하며 태국식 볶음국수를 뜻한다. 쌀국수를 볶아서 새우, 두부, 계란 등을 넣어 함께 볶아 달콤하면서 짭짤한 맛이 난다. 여러 가지 채소를 넣어 맛이 풍부하며 길거리 음식으로도 즐겨 먹는다.

\*출처 : 교육부 레시피