



7월

배곧누리급식·영양소식

경기도 시흥시 해송십리로 472-30정왕동

제 2023- 호
발송: 2023.06.30
담당자: 영양교사
연락처: 031-8063-2982

더위야 물러가라, '복날'

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

우리가 몸시 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, 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 쪄 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 철저하게!
- ✓ 생닭과 다른 재료는 칼·도마를 구분해서 사용!
- ✓ 중심 온도를 75°C에서 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

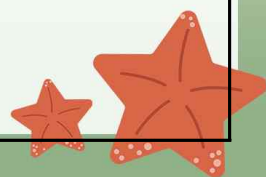
입니다. 귀여운 그림을 색칠하고, 순서에 따라 접어 폴로 붙이면 식중독 예방 마법 카드 완성!

- ① 4장의 카드를 자른 뒤 알맞게 색칠해주세요.
- ② 4장의 카드를 각각 양옆으로 대문 접기 후 한 번 더 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!



2023년 6월 30일

배곧누리초등학교장



그릇을 비우면
지구가 깨끗해져요

배곧누리초 7월 식단 안내

영양량 및 원산지 표시	쌀 햇토미	김치배추 고춧가루	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	복어채 코다리	고등어	오징어	달걀	두부,콩	참치
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	잡곡, 찹쌀, 채소, 과일류 : 친환경(일부 국내산 일반농산물)제품으로 제공												
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다. ◆ 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 부모님과 확인하여 알레르기 음식을 주의 하도록 합니다. 본교에서는 알레르기 학생에 대한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.(추가배식코너 이용) ◆ 특이 사항이 있을 시 담임교사 및 영양교사에게 연락주시기 바랍니다.												
	☞ 우리학교는 천연조미료 다시밀치,다시마,양파,무등으로 육수를 만들고 있습니다. ☞ 매주 식단사진, 식재료원산지, 영양표시제를 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. 학교홈페이지 http://www.baegotnuri.es.kr >알림마당>급식 ☞ 5월부터 학부모 검수 및 배식모니터 활동이 시작됩니다. (검수시간:8시, 1부배식모니터11시10분, 2부배식모니터12시)												

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
3일 검수2-4	4일	5일 잔반 없는 날	6일 검수2-5	7일
흑미밥 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10.13) 탕평채(1.5.6.13) 고등어매실구이(2.5.6.7.13) 깍두기(9.13)	기장밥 애호박된장국(5.6.13) 쥐어채볶음(5.6.13) 딸기잼닭봉구이 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13)	장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10.13) 사과오이냉국(5.6.13) 깍두기(9.13) 초코필링츄러스(1.2.5.6.13) ◆학생자치회 추천메뉴 골드키위	발아현미밥 쇠고기뭇국(5.6.13.16) 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.16) 들기름막국수(3.5.6.13) 열무김치(9.13)	보리밥 된장찌개(5.6.13) 생크림과일샐러드(5.11.12.13) 제육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 친환경식혜
10일	11일 초복	12일 잔반 없는 날 배식 2-3/5-2	13일 검수2-6	14일
귀리밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 돼지고기장조림(1.5.6.10.13) 수제고구마오믈렛 (1.2.4.5.10.13) 열무김치(9.13)	전복죽(9.13.16.18) 수박화채(2.13) 배추김치(9.13) 꼬들무말랭이장아찌(9.13) 미니햄버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) ◆학생자치회 추천메뉴	탄두리치킨마요덮밥 (1.2.5.6.12.13.15) 유부장국(5.6.13) 오이맛살냉채(1.5.6.8.13) 깍두기(9.13) 요거트&블루베리(2) ◆학생자치회 추천메뉴	차수수밥 근대된장국(5.6.13) 오징어삼겹살불고기 (5.6.10.13.17) 두부들기름구이(5.6.13) 배추김치(9.13)	녹두밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.16) 단호박사태찜(5.6.10.13) 열무된장무침(5.6.13.16) 총각김치(9.13) 워터젤리망고(5.13) ◆학생자치회 추천메뉴
17일	18일	19일 잔반 없는 날 배식5-1	20일 검수3-1	21일
발아현미밥 한방닭곰탕(5.6.13.15) 멸치통골물볶음(5.6.13) 돌미나리무침(5.6.13) 깍두기(9.13) 수박	찹쌀수수밥 감자옹심이국(1.5.6.9.13) 쇠고기우영볶음(1.5.6.13.16) 콘치즈구이(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13)	칼슘참쌀밥 국수장국(1.5.6.9.13) 오징어링튀김 (1.2.5.6.12.13.17) ◆학생자치회 추천메뉴 오이지무침(13) 열무김치(9.13) 천연아이스바(1.2.5)	잡곡밥 근대된장국(5.6.9.13) 아귀살강정&칠리소스 (2.4.5.6.12.13.18) 깍두기(9.13) 베이컨감자구이(1.2.5.6.10.13) ◆학생자치회 추천메뉴 파인애플	강황쌀밥 황태감자국(5.6.13) 도라지대추유자청무침 (5.6.13) 돼지LA칼비구이 (5.6.10.13.18) 배추김치(9.13)
24일	25일 신나는 여름방학		축산물이력확인QR코드	*급식계약 정보 안내*
오색현미밥 애호박된장국(5.6.13) 김치묵무침(5.6.9.13) 비엔나치즈떡볶음 (1.2.5.6.10.12.13) 미숫가루라떼(2.5)	찹쌀밥 대합미역국(5.6.13.16.18) 돈육잡채(5.6.10.13.16) 삼치마요네즈구이(1.2.5.6.13) 초코다쿠아즈(1.2.5.6.13) 깍두기(9.13)			농산물·김치: 경기도농수산진흥원 축 산 물: 안양축협 수 산 물: 동화수산 공 산 품: 스크푸드 공동구매: 현준물산

☼ 학교사정과 급식 물품 수급 상황에 따라 식단이 변경 될 수 있습니다.