2022년
7월

영양교육

급식관련문의(영양교사실 ☎ 264 - 2538)
학교 홈페이지(http://www.songok.ms.kr)

발행인: 교장선생님
교감선생님
기획. 편집: 영양교사
발행처: 손곡중학교

절기 음식

삼복(초복, 중복, 말복)

- 삼복은 24절기에는 속하지 않지만 **절일에 해당**하며 여름철 중 가장 더울 때를 **'삼복더위'**라 부릅니다.
- 복날은 **중국 진한시대에서 유래**돼 한국에 전해졌습니다.
- 옛날부터 우리 조상들은 더위를 이기기 위해 계곡이나 그늘진 곳에서 하루를 즐기는 풍습이 있었는데 이를 **'복달임' 또는 '복놀이'**라 합니다. 요즘으로 치면 한여름의 휴가로 볼 수 있습니다.

올해의 삼복은 언제일까?

절일		일자((양력)
삼복날	초복	7월 16일
	중복	7월 26일
	말복	8월 15일

삼복에 먹는 이열치열의 대명사, 삼계탕

예로부터 삼복더위를 이기기 위해 조상들은 전통적으로 **'열로 열을 다스린다(이열치열)'라는** 의미로 **뜨거운 음식을 먹으며 여름을 보내는 풍습**이 있었습니다. **삼계탕은 이열치열을 대표하는 음식**으로 여름철 허약해진 원기를 보충하는데 삼계탕만 한 것이 없기 때문입니다. 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.

다른 나라의 복날 음식

'복날' 역시 명칭은 나라마다 다르지만 **한·중·일 3개국 모두 여름철이면 특정 음식을 먹는 날**이 있습니다.

일본

일본은 7월 말에 한 번, 혹은 두 번 **장어를 먹는 '도요노우시노히**(土用の丑の日)'라고 불리는 복날이 있습니다.

중국

중국은 우리와 똑같이 삼복이 있으며 **초복에는 교자, 중복에는 면, 말복에는 지단**을 먹는 풍습이 있습니다.

건강한 여름나기

안전한 여름나기

여행지에서의 식중독 예방 요령은?

- 식사 전 손을 깨끗이 씻어야 합니다.
- 야생버섯, 식물을 함부로 채취하거나 먹으면 안 됩니다.
- 마실 물은 끓여서 마십니다.
- 어패류는 충분히 익혀서 먹습니다.

식재료 장보기 요령은?

- 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 않습니다.
- 수산물은 눈이 또렷하고 비늘이 부착된 것으로 삽니다.
- 권장하는 식재료 구매순서는 상온보관 식품 → 과일, 채소 → 육류 → 어패류입니다.

자료 및 그림 출처:
도서「음식에 담아낸 인문학」,「집밥의 역사」, 식품의약품안전처, 한국건강관리협회지, 전국영양교사회, 미리 캔버스

손곡중학교 7월 식단표

Mon	Tue	(기후위기대응식단: 수요일은다먹는날)	Thu	Fri
우리 학교 급식은☺ ❖ 영양적으로 우수해요! ❖ 위생적으로 안전해요! ❖ 학교 급식을 통해 교육이 이루어져요! *식단 아래 영양표시 순서 :에너지/단백질/칼슘/철분	식품알레르기 정보 및 관리 ▸학교급식 식단표에 표시하게 되어 있는 식품 ① 난류(가금류) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산나트륨 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲ 잣 1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않습니다. 2. 담임선생님께 말씀드려 미리 대비합니다. 3. 영양선생님과 상담하고 급식에 들어있는 식품을 확인합니다. 4. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다.		22년도 손곡중 1인 1식 영양기준량☺ *주간 평균값으로 영양기준량을 평가합니다. ▶에너지 659~805kcal ▶단백질 19.1g이상 ▶칼슘 254mg이상 ▶철분 3.8mg이상	1일 생일축하한데이(DAY) 칼슘기장밥 오이미역냉국 ②⑤⑥⑮1618 수원왕갈비치킨 ⑤⑥⑬⑮ 양념감자⑤⑥ 총각김치⑨⑬ 치즈케이크①②⑤⑥ *818.1/31.7/393.4/2.6
4일	5일 학생희망급식의날	6일	7일	8일 학생희망급식의날
녹차카테킨밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨⑬ LA돼지갈비구이 ②⑤⑥⑩ 오징어브로콜리초무침⑤⑥17 배추김치⑨⑬ 골드키위 *808/45.5/380/14.9	현미밥 배추된장국⑤⑥ 간장오리불고기 ②⑤⑥16 마파두부 ⑤⑥⑩⑫18 총각김치⑨⑬ *765.2/30.8/471.6/13.2	물냉면 ①②③⑤⑥⑮1618 칼슘찹쌀밥(자율배식) 찐만두①⑤⑥⑩ 오미산적 ①②⑤⑥⑧⑩⑮16 열무김치⑨⑬ *876.7/31.1/149.1/7.9	흑미밥 돼지국밥⑨⑩ 쭈꾸미돈육볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 섞박지⑨⑬18 오렌지주스 *703.8/47.2/395.8/5.1	칼슘기장밥 마라탕 ①②③④⑤⑥⑩⑮1618 수제함박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮1618 소떡소떡 ②⑤⑥⑩⑫⑮16 오이김치⑨⑬18 *916.6/37.5/211.4/4.6
11일	12일	13일 용인8味활용식단(감자)	14일 학생희망급식의날	15일
현미밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑩⑫16 사천식닭날개구이 ⑤⑥⑫⑮16 상추치커리사과샐러드 ⑤⑥ 김부각 총각김치⑨⑬ *692.6/38.1/325.7/4.4	칼슘찹쌀밥 도토리묵냉채 ②⑤⑥⑨⑬⑮1618 바베큐보쌈⑩ 막국수③⑤⑥⑬ 열무김치⑨⑬ *686/32.4/273.8/6.6	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮1618 콘치즈꼬르동 ①②⑤⑥⑮ 웨지감자/케첩⑫ 깍두기⑨⑬ 쥬시쿨②⑪ *677.7/26.3/317.2/6.5	차조밥 감자수제비국⑤⑥18 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 매운어묵꼬치⑤⑥⑨ 배추김치⑨⑬ 군옥수수맛아몬드 ⑤⑥⑫ *688.5/45.9/310.2/6.1	닭다리녹두죽⑮ 피자떡볶이 ②⑤⑥⑩⑫16 키위로메인샐러드 ①②⑤⑫ 배추김치⑨⑬ 아이스크림② *825.9/36.8/525.7/3
18일	19일 학생회앵콜메뉴	20일		우리 학교 밥은요☺
칼슘기장밥 조랭이떡국①⑤⑥16 치즈불닭 ②⑤⑥⑫⑮1618 콩나물오색채 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑬ 아이스홍시 *795.6/45.2/652.8/3.8	냉메밀소바①③⑤⑥⑦ 칼슘찹쌀밥(자율배식) 치즈돈까스/소스 ①②⑥⑩⑫⑬ 양배추참깨샐러드 ①②⑤ 반달단무지 청포도주스 *763.4/24/371.3/2.8	방학식		❖비타민B군,엽산,식이섬유 권장섭취량을 충족시키기 위해 백미:현미:찹쌀:잡곡 비율을 7:1:1:1로 구성해요. ❖칼슘 권장섭취량을 충족시키기위해 칼슘강화잡곡을 사용하고 있어요.

★올해 학교급식 만족도 조사 시 학생들이 신청한 메뉴를 5일(배추된장국), 8일(마라탕), 14일(견과류후식-군옥수수맛아몬드) **학생희망급식의날**에 반영했습니다.

★올해 6월 초 학생회 회의를 거쳐 선정된 **학생회앵콜메뉴**를 19일(냉메밀소바,치즈돈까스)에 반영했습니다.

1. 우리학교 축산물의 원산지 및 등급 알아보기 – 학교홈페이지 급식게시판 QR코드 클릭

식재료 원산지 표시	쌀,현미(백옥쌀)	김치(배추,고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭/오리고기/가공품	낙지/쭈꾸미/가공품	고등어,갈치/가공품	명태(황태,북어 등 건조제품제외)/가공품	참조기/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	다랑어/가공품	두부(가공두부, 유부제외)	콩(콩비지, 콩국수 등)
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	중국산/베트남	국내산	국내산/미국산	중국산	국내산/페루	국내산/수입병행	태평양 원양산	국내산	국내산
잡곡 및 참쌀, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 위주로 사용하여 학생들에게 안전한 급식을 제공하고 있습니다.														

2. 우리학교 학생 1일 1식당 급식비는 총 3,830원(식품비3,460+운영비370)으로 전학년 무상급식으로 이루어집니다.
3. 식단은 학교사정과 물가 변동에 의해 변경될 수 있습니다.

------경기도교육청과 용인시가 함께 지원하는 학생 건강중심의 맞춤형 교육 급식------