



7~8월 급식·영양 소식

애국하는 어린이
자주적인 어린이
창의적인 어린이
건강한 어린이

(11147) 경기도 포천시 신읍길 40 ☎교무실: 534-3963, 행정실:535-6834, 급식실: 532-0651

자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.

식재료
원산지
표시

쌀/가공품	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	조기/가공품	두부	콩국수/콩비지
국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공동구매):국내산원재료사용

알레르기
정보

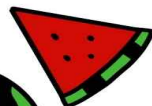
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자는 식단표 옆에 번호로 표시합니다.

기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- 학교 홈페이지 주소 : <http://www.pocheon.es.kr> - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.

월	화	수	목	금
<행동수칙 지키기>		<무상급식비 지원 내역>		1
<ul style="list-style-type: none"> - 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 급식 먹기 전에 마스크 벗기 - 식사중에 대화 금지 - 마스크 착용 후 잔반정리! 		교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%		혼합곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 취나물볶음(5.6.13.) 포기김치(9.13.) 치즈케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/26.4/161.1/3.5
4	5	6 (수요일은 다 먹은 날)	7	8
흑미밥 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13.16.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 고구마순나물(5.6.13.) 백김치(9.13.)/수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/29.7/211.5/2.8	칼슘기장밥 근대콩나물국(5.6.9.13.18.) 김치함박스테이크/소스 (1.2.5.6.9.10.11.12.13.16.) 동근어묵볶음(1.5.6.13.) 포기김치(9.13.)/바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.1/26.9/265.8/4.9	김가루주먹밥(2.5.6.10.13.) 잔치국수(1.5.6.13.16.) 소떡소떡 (2.4.5.6.10.12.13.15.) 양념김치(9.13.) 양장요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.5/20.1/190.2/2.6	차수수밥 고추장찌개(5.6.13.16.) 데리야끼닭다리살조림 (2.5.6.10.12.13.15.) 청포묵무침(5.6.13.16.) 포기김치(9.13.) 파김치(9.13.)/굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 481.7/31.4/180.1/2.9	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 콩나물실파국(5.6.13.18.) 수제고로큰졸라(1.2.5.6.) 노각생채(자율5.6.13.) 알타리김치(9.10.13.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 409.8/18.7/315.1/2.8
11	12	13 (수요일은 다 먹은 날)	14	15
칼슘기장밥 떡국(1.5.6.13.16.) 닭갈비&논꽃치즈(5.6.15.) 오징어살채볶음(1.5.6.13.17.) 포기김치(9.13.)/오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.2/33.7/287.4/2.5	혼합곡밥(5.) 감자미역국(5.6.13.16.) 동태강정(2.5.6.12.13.) 시금치무침(5.6.) 김치볶음(5.6.9.13.)/파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 380.1/20.1/166/2.5	볶음밥&짜장소스 (1.2.5.6.10.13) 미소된장국(5.6.13.) 야채비빔만두(1.5.6.10.13.) 포기김치(9.13.) 푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.9/18.8/296.1/7.5	옥수수밥(5.13.) 순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 풀면무침(5.6.13.) 알타리김치(9.10.13.)/굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.9/33.5/213.9/4.5	찰밥 닭다리백숙(13.15.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오이지무침(13.) 깍두기(9.13.) 과일화채(2.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.1/25/174.7/2.4
18	19	20 (수요일은 다 먹은 날)	21 (교육급식부참여메뉴-일식의날)	22
흑미밥 단배추된장국(5.6.13.18.) 순대야채볶음(5.6.10.13.) 쇠고기감자채볶음(5.13.16.) 알타리김치(9.10.13.) 대추방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 407/15.3/269.7/5.5	혼합곡밥(5.) 어묵속갓국(1.5.6.13.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 양배추쌈&쌈장(1.5.6.13.) 포기김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 420.8/26.2/183.7/3	찰밥(자율) 김치우동(1.5.6.9.13.) 빵가루덮고치&소스 (1.2.5.6.12.13.15) 단무지무침(13.)/수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.4/19.1/135.2/7.6	김가루주먹밥(2.5.6.10.13.) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.) 매실장아찌무침(13.) 포기김치(9.13.) 스시도넛(1.2.5.6.13.) 식물성요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.9/22.2/285.7/2.9	여름 방학 (급식없음)





여름방학



8/22 (개학)	23	24 (수요일은 다 먹는 날)	25	26
혼합곡밥(5.) 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 건파래볶음(13.) 알타리김치(9.10.13.) 호두과자(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/33/192.9/3.2	차수수밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 해물우동볶음 (5.6.9.13.17.18.) 소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.) 포기김치(9.13.) 아오리사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637/23/116.5/3.4	비빔밥&볶음고추장 (1.5.6.13.16.) 미소된장국(5.6.13.) 닭다리간장구이(5.6.13.15.) 열무김치(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.3/28/200.2/3.1	칼슘기장밥 콩나물실파국(5.6.13.18.) 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 김치볶음(5.6.9.13.) 멸치파리볶음(5.6.13.) 냉동홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 512.7/18.1/236.6/3.5	카레라이스(2.5.6.10.13.) 어묵속갓국(1.5.6.13.) 모짜렐라핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 단무지무침(13.) 포기김치(9.13.)/수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 476.4/17.6/135.4/2.6
29	30	31 (수요일은 다 먹는 날)	<무상급식비 지원 내역>	
흑미밥 오징어무국(5.6.13.17.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 포기김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 454.3/34.2/207.4/2.9	칼슘기장밥 육개장(1.5.6.16.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 연두&양념장(5.6.) 알타리김치(9.10.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/30.3/196.7/3.1	무채장아찌주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 바지락칼국수(5.6.13.18.) 옥수수버터구이(1.2.5.6.13.) 포기김치(9.13.) 양파요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.8/22.6/200.8/6.8	교육청, 도청: 68.06% 시청: 31.94%	

2022년 6월 30일
포천초등학교장



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, 증편 등을 즐겨 먹습니다. '유두면'은 햇밀로 만든 국수로 더위를 타지 않고 오래오래 장수한다고 하여 옛사람들은 유두면을 꼭 챙겨 먹었다고 합니다! 이외에도 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 철저하게!
- ✔️ 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 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!



[영양교육 활동지] <식중독 예방 3대 요령> 마법카드 만들기

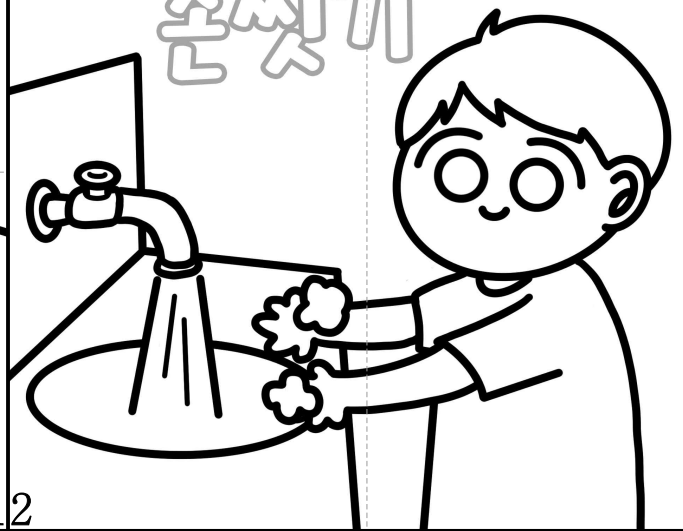
무더운 여름철 맛있는 음식을 안전하게 먹으려면 어떻게 하면 될까요?
<식중독 예방 3대 요령>을 그림으로 익히고 마법카드를 만들어보세요!

<식중독 예방 3대 요령>과 함께
여름철 안전하게 먹어요~



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

손씻기

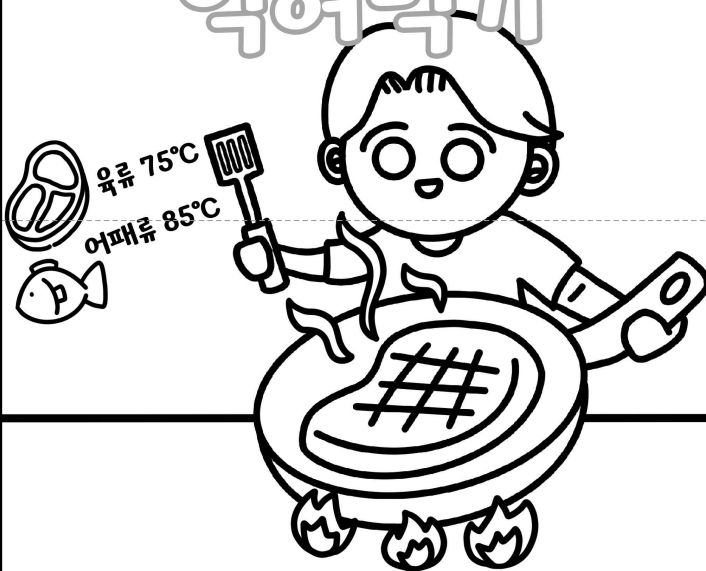


12
34

음식물은 중심부까지

익혀먹기

육류 75°C
어패류 85°C



물은
끓여먹기

