



## 이 달의 식재료

### \* 수박 \*



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. 수박씨가 건강에 좋다는 것을 알고 있나요? 수박씨는 각종 비타민, 단백질, 칼슘 등이 많아 성장발달에 도움을 줘요. 하지만 그냥 먹으면 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 해요!

### \* 옥수수 \*



여름의 제철 간식 옥수수! 옥수수는 식이섬유가 많아서 변비를 예방에 도움을 줘요. 옥수수의 종류에는 달콤하고 노란 '단옥수수'와 쫄쫄하고 반투명한 '찰옥수수'가 있어요. 단옥수수에는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭉쭉쭉 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

## 본격적 더위의 시작, '소서'



"갑소서! 너무 덥다!" 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서는 24절기 중 열한 번째에 절기예요. '작은 더위'라고도 하며, 장마가 시작되어 끈적끈적하고 습하고 더운 날씨가 이어져요.

소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데, 신선하고 맛이 좋아요. 특히 단물이 오른 애호박이 맛있다고 해요.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피어요. 연못 땅속에 있는 줄기는 우리가 반찬으로 먹는 연근이라는 사실, 알고 있나요? 연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요. 여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖고 있어요.

출처: 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

## 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

## 무더운 여름, 식중독을 조심해!

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?



▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
- ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 안돼요!
- ③ 마실 물은 꼭 끓여서 먹어요.
- ④ 어패류는 충분히 익혀서 먹어요.

▶ 장을 볼 때는 이렇게 예방합니다.

- ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요!
- ② 수산물은 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라



## 7-8월 학교급식 식단 안내



7/3 <b>Mon</b>	7/4 <b>Tue</b>	7/5 <b>Wed</b> 수다날	7/6 <b>Thu</b>	7/7 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥(5.) 육개장(안)(1.13.16.) 고구마달볶음탕(중)(5.6.13.15.18.) 파프리카감자채볶음(중) 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16.) 김치볶음(중)(9.13.) 수제오미자메이드(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.7/49.2/94.6/5.6	혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10.13.) 삼치데리야끼구이(중)(5.6.13.) 얼갈이나물(중)(5.6.) 오리훈제구이(중) 열무김치(중)(9.) 아이스크림망고(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.8/38.9/283.5/4	스펀 마 요 뎃 밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 유부두부장국(중)(5.6.) 순대찜(초고추장)1(5.6.10.13.) 신전떡볶이(치즈-안)(2.5.6.13.) 김말이튀김1(1.5.6.10.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 아이스크림(안)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.1/24.4/201.2/7.7	스펀마요덮밥(중)(1.2.5.6.10.13.15.16.) 유부두부장국(중)(5.6.) 순대찜(초고추장)1(5.6.10.13.) 신전떡볶이(치즈-안)(2.5.6.13.) 김말이튀김1(1.5.6.10.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 아이스크림(안)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.1/24.4/201.2/7.7	계란볶음밥(안)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 마라탕-옥수수면(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 부추오이무침(중)(5.6.) 탕수육-소스7(1.5.6.10.12.13.) 가자미카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.1/32.6/132.4/9.4
7/10 <b>Mon</b>	7/11 <b>Tue</b>	7/12 <b>Wed</b> 수다날	7/13 <b>Thu</b>	7/14 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥(5.) 호박알감자된장국(5.6.13.) 숙주나물무침(중) 어묵떡볶이7(1.5.6.13.) 육전&파채무침(안)(1.5.6.10.13.) 깍두기(중)(9.13.) 수박(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.1/39.7/158.8/4	장각삼계탕(중)(15.) 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 오이고추된장무침7(5.6.13.) 연양식 바삭 불고기7(2.10.13.) 배추겉절이(중)(13.) 엔오 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/48.1/255.4/6.4	비빔밥/약고추장(중)(5.6.13.16.) ) 도토리냉국(국그릇)1(5.6.13.) 매실주스(5.13.) 방풍나물(중)(5.6.13.) 가마보꼬바(중)(1.5.6.13.) 총각김치(중)(9.) 깍두기(중)(9.13.) 뿌링치즈볼(안)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/27.1/224.5/4.6	혼합잡곡밥(5.) 수육국밥&소면사리(안)(1.5.6.10.13.16.) 두부조림(중)(5.6.10.13.) 콩나물무침(중)(5.) 범치킨(안)(1.5.6.15.18.) 깍두기(중)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.9/46.9/145/7	혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕7(5.8.13.15.) 타코샐러드(안)(1.2.5.6.12.13.16.) 불맛돼지불고기7(5.6.10.13.) 해물파전7(1.5.6.9.13.17.18.) 깍두기(중)(9.13.) 마약옥수수(중)(1.2.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 917/47.9/274.4/6.2
7/17 <b>Mon</b>	7/18 <b>Tue</b>	8/16 <b>Wed</b> 수다날	8/17 <b>Thu</b>	8/18 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥(5.) 소고기무국(중)(16.) 비빔막국수(안)(3.6.13.) 오징어김치전(중)(1.6.9.17.) 콘치즈함박스테이크(안)(1.2.5.6.10.13.15.) 열무김치(중)(9.) 과일화채1(2.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.9/37.6/385.1/4.3	작은밥 어묵국7(1.5.6.13.) 김치삼겹파스타 (1.5.6.9.10.12.13.16.) 구운버섯샐러드(1.2.5.6.12.13.) 수제치킨커를렛*과일소스(안)(1.2.5.6.12.15.16.) 열무김치(중)(9.) 망고주스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.1/36.3/202.4/3.4	짬뽕순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.17.18.) 감자조림(중)(5.6.13.18.) 로제떡볶이(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 치킨마요덮밥7(1.5.6.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 쿼피스(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.6/47.8/230.6/6.7	혼합잡곡밥(5.) 우리콩청국장(5.6.9.13.16.18.) 뽕로로요구르트(중)(2.) 보쌈(중)(5.6.10.13.18.) 계란찜(중)(1.9.13.) 무말랭이무침(중)(5.6.) 오이,상추(쌈장)(5.6.) 배추겉절이(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.3/45.6/353.4/6.7	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.17.) 김치콩나물국(중)(5.9.13.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 안동찜닭(중)(5.6.13.15.) 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(중)(9.) 플리또(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.4/51.4/124.4/4
8/21 <b>Mon</b>	8/22 <b>Tue</b>	8/23 <b>Wed</b> 수다날	8/24 <b>Thu</b>	8/25 <b>Fri</b>
버섯야채잡채(중)(5.6.8.10.13.18.) 혼합잡곡밥(5.) 떡만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18.) 돼지갈비찜(치즈떡)7(2.5.6.10.13.) 참나물무생채(중)(5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) 자몽메이드(수제)1(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.2/38.1/126.5/3.6	혼합잡곡밥(5.) 부대찌개&라면사리 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 느타리버섯볶음(중)(5.13.) 두부담은칼도롤&케찹 (1.5.6.10.12.) 오리훈제구이(중) 총각김치(중)(9.) 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/38.8/237.6/4.6	눈꽃치즈제육덮밥(2.5.6.10.13.) 알감자버터구이(중)(2.) 근대된장국(중)(5.6.9.) 메밀전병(중)(2.3.5.6.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 미니버거1(1.2.5.6.10.12.13.) 포도주스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 791/41.2/175.2/4.3	혼합잡곡밥(5.) 동태매운탕(중)(5.13.) 쫄면야채무침1(5.6.13.) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 과일젤리(중)(11.13.) 허니버터연근칩(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철896.6/31.7/199.2/3.9	한우설렁탕*소면사리 (1.5.6.13.16.) 계란말이&케찹(중)(1.5.12.13.) 양배추진미채무침(중) (5.6.13.17.) 푸실리소세지볶음1(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(중)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.6/48/110.7/5.2
8/28 <b>Mon</b>	8/29 <b>Tue</b>	8/30 <b>Wed</b> 수다날	8/31 <b>Thu</b>	
작은밥 짬뽕국1(9.13.17.18.) 짜장면(중)(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단무지무침(중) 수제탕수육&소스(1.5.6.10.11.12.) 어묵바(중)(1.5.6.13.) 열무김치(중)(9.) 엔오 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.9/50.3/375.3/9.8	한우콩나물밥/양념장 (5.6.13.16.18.) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10.13.) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.) 대패오리불고기(안)(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.8/40.1/106.4/4.8	햄야채볶음밥(소)1(2.6.10.13.) 김치꼬치어묵우동(중)(1.5.6.7.9.13.16.18.) 평양왕만두(중)(1.5.6.10.13.16.18.) 고구마고로케(1.2.5.6.10.16.) 깍두기(중)(9.13.) 아이스크림(안)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.6/30.6/332/7.1	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국7(5.6.16.) 고구마줄기들깨볶음(중)(5.6.) 양송이버섯오물렛***1(12.13.) 치즈불닭7(2.5.6.12.13.15.) 배추김치***9(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805/44.5/252.8/4.7	

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \* 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

\* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락 : 국내산 \*꽃게, 낙지, 새우 : 중국산 \*갈치 : 세네갈산, \*주꾸미 : 베트남산,

\* 명태 : 러시아산

\* 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) \*다랑어/가공품 : 원양산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

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

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.