



## 이 달의 식재료 : 토마토



출처 : chatGPT 생성

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말

‘tomari’에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 ‘토마토’라는 이름을 갖게 되었어요.

토마토는 건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 암을 예방하고 노화를 방지하는 ‘라이코펜’이라는 성분이 많이 들어있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 내 몸의 영양 균형을 맞추는 데 도움을 줍니다.

출처 : 농사로(<https://www.nongsaro.go.kr/>)

## 7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 ‘가이아’가 제안하여 만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



출처 : chatGPT 생성

태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요,

**감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

## 더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복으로 합쳐서 ‘삼복’**이라고 부르기도 합니다. 우리가 몸서 더운 날씨를 ‘삼복더위’라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 ‘복’자는 ‘엎드릴 복(伏)’으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성

여로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고** 합니다.

출처 : 시사상식사전

## 여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

‘비브리오 패혈증’은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

### ● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

### ● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

### ● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- **비브리오 예측시스템 활용하기**

([vibrio.foodsafetykorea.go.kr](http://vibrio.foodsafetykorea.go.kr))

출처 : 식품의약품안전처 블로그



## 7월 학교급식 식단 안내



	7/1 	7/2 	7/3 	7/4 
	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기무국S(5.16) 가자미카레구이 (중)(2.5.6.12.13.16.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 공심채볶음(5.6.13.18) 배추김치(중식)(9) 깨찰빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.9/48.7/131.7/3.9	후리가게주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 잔치국수(중)(1.5.6.9.13) 양배추샐러드(케요네 즈)(1.5.12) 바사삭반마리치킨 (1.5.6.15) 각두기(중)(9) 제로음료수(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,129.4/53.7/270.0/4.8	참치마요덮밥(중)(1.5.6.13) 꼬치어묵국(중)(1.5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 각두기(중)(9) 피크닉(사과)(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,136.0/42.1/172.7/4.0	쌀국수(중)(5.6.15.16.18) 웨이감자튀김 짜조(1.5.6.10.16.18) 각두기(중)(9) 반미샌드위치 (중)(1.2.5.6.10) 망고주스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.3/30.1/207.9/4.5
7/7 	7/8 	7/9 	7/10 	7/11 
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시금치된장국1(5.6) 고구마닭볶음탕 (중)(5.6.13.15) 느타리아호박볶음(중) 배추김치(중식)(9) 더블치즈함박스테이크 7(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수박(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.7/41.9/277.5/3.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 어묵국(중)(1.5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 돈육데리야끼오븐구이 1(5.6.10.13) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.0/39.6/144.4/2.7	주꾸미 비빔밥(5.6.13) 계란후라이(1) 순두부계란국1(1.5.6) 삼치데리야끼구이 (중)(5.6.13) 고르곤졸라피자 (안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 망고요거트빙수(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.6/42.2/691.2/4.6	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시금치된장찌개(중)(5.6) 계란찜(중)(1) 청경채무침(중)(5.6.13) 김치제육볶음(5.6.9.10.13) 각두기(중)(9) 멜론(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.9/33.7/159.2/3.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 맑은콩나물국(안)(5) 양배추샐러드-참깨소스 (안)(1.5.13) 크림옹뽕이(2.5.10.13) 치즈불닭7(2.5.6.13.15) 각두기(중)(9) 포도주스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.4/47.8/317.1/3.9
7/14 	7/15 	7/16 	7/17 	7/18 
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 순대국-고기 (안)(2.5.6.9.10.13.16) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 두부조림(중)(5.6.10.13) 숙주나물 배추김치(중식)(9) 초코크로와상(안)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.5/50.9/157.6/5.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 참치김치찌개(중)(5.9) 콩나물무침(중)(5) 오징어볶음7(5.6.13.17) 계란말이&계찜 (중)(1.12.13) 각두기(중)(9) 햇바(안)(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.5/49.2/243.0/3.8	짜장볶음밥(2.5.6.10.13) 짬뽕국1(9.17.18) 꼬들단무지무침(안) 어묵잡채(1.5.6.13) 맛초킹탕수육(1.5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) 수박(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.8/42.6/228.9/15.3	작은밥(후리가 게)(1.2.5.6.9.13.16.18) 들기름막국수(3.5.6.7.18) 매운콩나물국1(5.6) 치커리상추무침(중)(5.6) 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) 열무김치(중)(9) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 992.1/39.1/389.7/7.2	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기미역국(중)(9.16) 깻잎김치(중)(5.6.13) 쭈뽕불고기 (중)(5.6.10.13.17) 알감자버터구이(2.5.13) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.6/28.4/118.2/2.7
7/21 	7/22 			
작은밥(후리가게) (1.2.5.6.9.13.16.18) 초계국수(5.6.9.15.16) 부추오이무침(중)(5.6) 찐만두(1.5.6.10.16.18) 바삭불고기(5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) 브라우니케익(중)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,084.6/52.2/239.0/6.4	<b>1학기 종업식</b>			

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 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.

◇ 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, 조피볼락 : 국내산 \* 꽃게 : 중국산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 주꾸미:베트남산

\* 수산물 가공품 : 수입산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

2025. 7. 2.

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)