



# 가정통신문

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 급식실 323-3180

## 이 달의 식재료

### \* 수박 \*



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. **수박씨**가 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 짙고 반투명한 '**찰옥수수**'가 있어요. 단옥수수에는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭈글쭈글 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 **애호박**이 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. **빙표**를 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.) 가마보꼬파(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.) 해물팔전7(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.) 두부담은칼도그롤&케첩 (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&케첩(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.