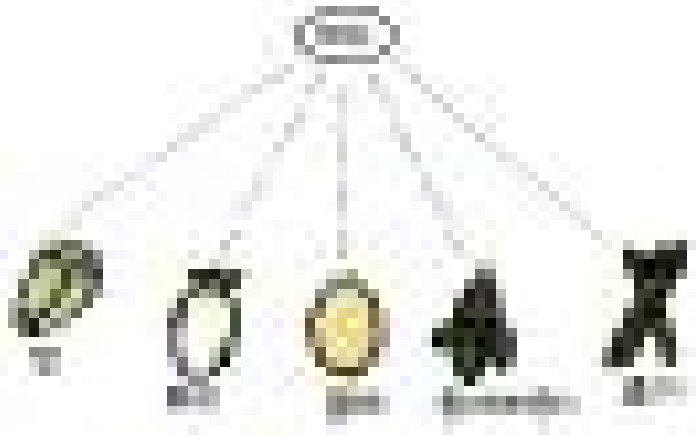


채소 이렇게 분류해보아요.

더운 여름철, 우리에게 많은 비타민과 무기질을 제공해주는 고마운 채소. 채소를 분류하는 방법은 여러 가지가 있지만 그 중에서도 우리가 어떤 부분을 먹는지에 따라 분류해볼까요?



| 구분 | 먹는 부분 | 채소 종류 |
|---|-------|-------------------------|
|  엽채류 | 잎 | - 배추, 양배추, 상추, 시금치 등 |
|  근채류 | 뿌리 | - 무, 당근, 고구마, 감자, 생강 등 |
|  과채류 | 열매 | - 호박, 참외, 고추, 완두콩, 딸기 등 |
|  종실류 | 씨앗 | - 옥수수, 콩 |
|  경채류 | 줄기 | - 아스파라거스, 샐러리, 죽순 등 |

이 외에도 콜리플라워, 브로콜리처럼 우리가 먹는 부분이 꽃인 채소도 있어요.

출처: 네이버 지식백과

우리 몸의 물 이야기



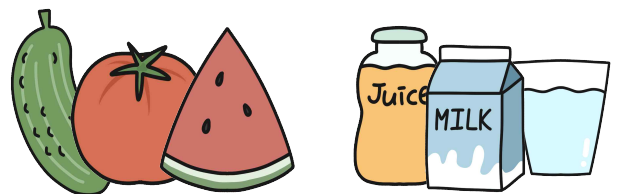
우리 몸의 60~65%를 차지하는 '물'.
물은 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 해요.

음식을 소화하는 데에 필요해
변비에 걸리지 않게 도와주고,
영양소를 운반하는 역할을 해요.

노폐물을 땀이나 소변을 통해 몸 밖으로 내보내요. 날씨가 덥거나 운동 후 체온이 올라갈 때 우리 몸이 정상체온을 유지할 수 있게 도와주고, 외부 충격으로부터 우리 몸을 보호하기도 한답니다.



우리 몸속 수분이 부족하게 되면 탈수증상이 나타나요. 2%만 부족해도 갈증을 느끼고, 4%가 부족하면 근육 피로감을 느껴요. 12%가 부족하면 체온 조절 능력을 상실해 무기력 상태에 빠지게 되고, 20% 이상 손실 시 사망에 이를 수 있어요.



그래서 우리는 충분한 수분을 섭취해야 합니다. 음식 속 수분을 섭취할 수도 있고, 물이나 음료 등을 마셔서 수분을 보충할 수도 있어요. 대부분의 식품에 수분이 함유되어 있는데, 오이, 수박, 토마토 등의 식품에는 수분이 90% 이상 들어있답니다.

출처: 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과


음식물쓰레기를 줄여보아요.

지구 온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기!

일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도

음식물쓰레기를 줄일 수 있어요!

음식물쓰레기에 버리면 안되는 것을 표를 통해 알아보아요.

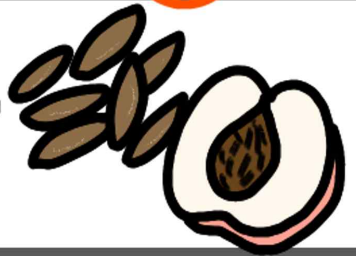
동물이 먹을 수 있냐, 없냐가 포인트~! 

음식물 쓰레기가 아닌 것

- 채소류**
- 쪽파, 대파 등의 "뿌리"
 - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"



- 과일류**
- 호두, 밤, 팥콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기"
 - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨"
 - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"



- 곡류**
- 귀리, 보리, 쌀
 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류



- 육류**
- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"



- 어패류**
- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기"
 - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"



- 기타**
- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기"
 - 각종 차 티백류, 마른 미역
 - 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)





2024.8월 급식 식단 안내



| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri |
|--|---|--|--|---|
| 즐거은 여름방학 안전하게 보내요. | | 식중독을 예방해 보아요. | | 즐거은 식사시간을 보내세요. |
| | | | | |
| 8/5 | 8/6 | 8/7 | 8/8 | 8/9 |
| 친환경압맥쌀밥 참소라살미역국(5.6.18) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 청경채나물(5.6) 조랭이간장떡볶이 (5.6.13.18) 배추김치(9) 파스타크림요구르트(2) | 돈육작두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 황태콩나물국(5) 감자채야채볶음(5) 오리간장불고기(5.6.13) 백김치(9) 시원한 수박 | 친환경찰종미밥 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 호박잎된장나물(5.6) 순살닭다리살전*파채 (5.6.13.15) 가자미카레구이 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 옥수수(13) | 친환경발아현미밥 바지락살두부맑은국 (5.6.18) 모듬야채장아찌(자율)(13) 쌈채소*쌈장(5.6.13) 청포묵김가루무침(5.6.13) 한우불고기 (5.6.13.16.18) 보쌈김치(9) | 친환경칼송잡쌀밥 우무육국가루냉국 (2.5.13) 허브치킨폴레토토채소볶음 (2.5.6.13.15) 노릇노릇두부구이(5) 열무김치(9) 달콤 열대과일 들김자반(5) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 450.0/17.5/198.9/2.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 472.2/21.4/132.8/3.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 486.0/26.6/188.7/2.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 424.9/19.0/149.0/4.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 508.1/21.1/142.8/3.3 |
| 8/12 | 8/13 | 8/14 | 8/15 | 8/16 |
| 친환경클로렐라쌀밥 조랭이사골떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 얼갈이된장나물(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 통각김치(9) 달콤한 복숭아(11) | 하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) 황태포무계란국(1) 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.8.13) 참살탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 시원한 메론 | 친환경차수수밥 한방달걀숙(1.5.15) 도토리묵야채무침(5.6.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 연어간장소스구이(5.6.13) 깍두기(9) 방울토마토(12) | | 친환경발아현미밥 영태닭은탕(5.6.13) 돈육숙주불고기 (5.6.10.13.18) 스크램블에그 (1.2.5.6.10.12.15.16) 떡강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 아이스홍시 |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 414.3/18.6/150.9/2.9 | * 에너지/단백질/칼슘/철 478.7/18.5/148.8/5.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 452.4/27.4/66.4/1.9 | | * 에너지/단백질/칼슘/철 521.3/29.0/137.4/2.6 |
| 8/19 | 8/20 | 8/21 | 8/22 | 8/23 |
| 친환경기장귀리밥 소고기미역국(5.6.16) 꽃맛살매추리알샐러드 (1.5.6.8.12.13.18) 삼치엇장소스구이(5.6.13) 배추김치(9) 고구마치즈파이(1.2.5.6) | 친환경기장밥 전주식콩나물국(1.5.9.17) 순살안동식찜닭 (5.6.13.15.16) 브로콜리참깨무침 (1.5.6.13) 관중새우(1.5.6.9.13) 배추김치(9) | 친환경기장렌틸잡곡밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 온두부(5) 미역굴가래이버섯볶음 (1.5.6.8.13) 주꾸미돼지불고기 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 포도 | 친환경혼합잡곡밥(5) 한우사골돼지국 (5.6.10.16) 간장깻잎김치(자율)(5.6.13) 참나물콩나물무침(5.6.13) 옥수수달걀말이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 석박지(9) 샤인머스켓주스(13) | 친환경압맥쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 감자샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16.18) 라이스콘칠순살치킨 (1.5.6.13.15) 열무김치(9) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 535.9/17.8/146.8/2.9 | * 에너지/단백질/칼슘/철 468.6/20.5/149.6/2.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철 394.4/21.1/287.1/3.1 | * 에너지/단백질/칼슘/철 368.5/17.9/64.4/1.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철 565.6/24.1/136.9/2.0 |
| 8/26 | 8/27 | 8/28 | 8/29 | 8/30 |
| 친환경흑미밥 감자용떡이국(5.6.9) 맛살숙주나물(1.5.6.8) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 한입두부강정(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 아이스망고 | 친환경귀리밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 돼지훈제야채무침 (1.5.10.13) 시리얼 과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) 백김치(9) 파래김&양념장(5.6) | 친환경발아현미밥 감자두부된장국(5.6.9) 돈사태간장조림 (5.6.10.13) 부추잡채 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 삼색나물무침(5.6) 배추김치(9) | 친환경울무밥 하얀닭개장(5.6.13.15.16) 오징어브로콜리무침 (5.6.13.17) 통곡물살치볶음(5.6.13) 깍두기(9) 수제 피자모닝빵(1.2.5.6.12.13) 골드파인애플 | 친환경차조밥 활짝핀고기완자떡국 (1.2.5.6.10.15.16.18) 오이굴뱅이전미채초무침 (5.6.13.17) 부들부들어묵볶음 (1.5.6.13.18) 석박지(9) 흔들어먹는 골드키위주스(13) |
| * 에너지/단백질/칼슘/철 592.2/28.5/352.6/3.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 401.2/27.8/125.4/2.6 | * 에너지/단백질/칼슘/철 407.4/21.6/148.0/3.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 450.3/25.0/198.3/1.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철 471.7/17.7/114.1/1.5 |
| 알레르기 정보 | | | | |
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 | | | | |
| 학교급식 식재료 원산지표시 | | 쌀,밥,죽,누룽지: 국내산 | | |
| | | 콩/두부,콩국수,콩비지:국내산 | | |
| | | 쇠고기/가공품: 국내산(한우) | | |
| | | 돼지고기/가공품:국내산 | | |
| | | 닭고기/가공품:국내산 | | |
| | | 오리고기/가공품:국내산 | | |
| | | 배추김치/배추,무,고춧가루:국내산 | | |
| | | 고등어,삼치,방어,갈치,아귀:국내산 | | |
| | | 명태: 러시아산 | | |
| | | 수산물/가공품:국내산(일본산 금지) | | |
| | | 오징어:국내산 | | |
| | | 낙지,주꾸미:베트남 | | |
| | | 다랑어: 원양산 | | |
| | | 꽃게: 국내산 | | |
| | | 전복,우렁행이: 국내산 | | |