

더위야 물러가라! '복날'

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복을 합쳐서 '**삼복**'이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '**삼복더위**'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨 내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높을 벼슬아치들에게 **빙표**를 나눠주었습니다. 빙표를 가지고 얼음 창고인 '장빙고'로 가면 얼음을 받아갈 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 키워 준다고 합니다.

출처: 네이버 지식백과, 한국민족문화대백과

여름이 제철! 7월의 제철 음식

* 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 쫄득하고 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'

"맙소서! 너무 덥다!" 본격적인 **여름철 더위가 시작**되는 소서는 24절기 중 열반 번째에 절기예요. '작은 더위'라고도 하며, 장마가 시작되어 끈적 끈적하고 습하며 더운 날씨가 이어져요.

소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데, 신선하고 맛이 좋아요. 특히 단물이 오른 **애호박**이 맛있다고 합니다.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피어요. 연못 땅속에 있는 줄기는 우리가 반찬으로 먹는 **연근**이라는 사실, 알고있나요?

연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요. 그리고 여러개의 구멍이 뚫려 있는 모양을 갖고 있어요.



출처: 「그림으로 만나는 사계절 24절기」



2024.7월 급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
친환경칼슘함량쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 청경채나물(5.6) 궁중떡볶이 (5.6.10.13.16.18) 삼치간장소스구이(5.6.13) 배추김치(9) 우리사과파이(1.2.5.6)	홍게살볶음밥 (1.2.5.6.8.13.18) 유부팽이된장국(5.6) 참치짜장볶음(2.5.6.13.16) 시리얼과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) 바사삭닭꼬치(5.6.15) 배추김치(9)	친환경기장렌틸잡곡밥 사골곰탕(1.5.6.16) 부들부들달걀찜(1.2.13) 근대된장우침(5.6.13) 에그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 아이스홍시	친환경발아현미밥 우렁된장찌개(5.6) 숙주미나리우침 오리훈제야채우침 (1.5.13) 갈릭전갱이구이(5) 열무김치(9)	친환경찰종미밥 조랭이떡국(1.5.6.13) 오이양파된장우침(5.6.13) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 통곡물실치볶음 (5.6.13) 배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철 597.6/22.1/167.4/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 477.6/22.2/150.6/7.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 424.9/19.4/79.4/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 464.8/27.6/203.6/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 477.0/24.3/152.4/1.9
7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
친환경귀리밥 배없는순살감자탕 (5.6.9.10.13) 콩나물우침(5) 만두탕수 (1.5.6.10.11.12.13.16.18) 노릇노릇두부구이(5) 백김치(9) 시원한 수박	친환경칼슘함량쌀밥 순두부맑은탕(5.6.18) 순살안동식점닭 (5.6.13.15.16) 묵은지들기름우침(9.13) 두부카츠*돈까스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 열무김치(9)	친환경기장밥 저염햄도둑찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 감오징어브로콜리우침 (5.6.13.17) 달고기간장소스구이(5.6.13) 백김치(9) 절편 방울토마토(12)	친환경보리밥 배추열무된장국(5.6) 애호박스타리버섯볶음(5.9) 닭갈비(5.6.13.15) 스크램블에그 (1.2.5.6.10.12.15.16) 나박김치(9) 돌김자반(5)	친환경발아현미밥 한우사골돼지국밥 (5.6.10.16) 삼색나물우침(5.6) 감자채야채볶음(5) 양념치킨너겟 (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 달콤한 복숭아(11)
* 에너지/단백질/칼슘/철 474.8/23.7/172.5/7.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 545.9/29.3/389.5/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 519.6/25.5/119.1/2.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 459.2/25.4/178.5/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 495.7/23.6/59.8/1.9
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
친환경목미밥 한우순살갈비탕 (1.5.6.16) 매추리알문어조림(1.5.6.13) 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 달콤데리장어구이(5.6.13) 석박지(9) 달콤 열대과일	친환경발아현미밥 관자살미역국(5.6.18) 닭황태리야끼조림 (5.6.13.15) 어묵잡채 (1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 하루요구르트(2)	친환경우유밥 황태콩나물국(5) 청포묵김가루우침(5.6.13) 부들부들어묵볶음 (1.5.6.13.18) 치즈감자스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 백김치(9) 상큼한 자두	친환경기장차조밥 두부버섯된장국(5.6) 쌈채소*우렁쌈장 (5.6.13) 콩나물비빔면 (1.5.6.13) 양념돈육구이 (5.6.10.13) 보쌈김치(9)	친환경차수수밥 하얀해물순두부 (5.6.8.9.13.16.17.18) 햇순나물(5.6) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.12.13) 장운불락구이(5) 배추김치(9) 포도
* 에너지/단백질/칼슘/철 506.7/31.1/102.7/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 441.6/20.9/216.2/2.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 536.6/22.9/188.5/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 537.8/25.1/247.8/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 473.3/19.3/208.4/2.0
7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
버터장조림볶음밥 (1.2.5.6.10.13) 미니우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 우렁들깨우침(1.5.6.13) 오징어낙지볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 콘치즈에그타르트(1.2.5.6)	친환경오색미밥 복어포무계란국(1) 오이부추우침(5.6.13) 개맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8.13) 숯불에 구운 순살 닭 (5.6.13.15) 배추김치(9) 블루베리스무디	친환경버섯카로틴쌀밥 해물꽃게탕 (5.6.8.9.13) 온두부*양념장(5.6) 사과참나물유자청우침 (5.6.13) 돈육살합스스테이크 (2.5.6.10.12.13) 배추김치(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 전복닭봉삼계탕(15.18) 궁채장아찌(자율) 도토리묵야채우침(5.6.13) 총각김치(9) 파래김&양념장(5.6) 포테이토 치즈스틱 (1.2.5.6.10.15.18)	친환경녹미밥 어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 명엽채볶음(5.6.13) 오리간장불고기(5.6.13) 새송이버섯구이(5.6.13) 백김치(9) 아이스망고
* 에너지/단백질/칼슘/철 710.5/33.7/164.7/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 421.7/24.0/283.3/1.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 472.3/25.6/164.0/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 495.2/21.4/142.7/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 458.8/21.0/143.0/2.5
즐거운 여름방학 안전하게 보내요.		식중독을 예방해 보아요.		즐거운 식사시간을 보내세요.
알레르기 정보		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자		
학교급식 식재료 원산지표시		쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	오리고기/가공품:국내산	오징어:국내산
		콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	배추김치/배추,무,고춧가루:국내산	낙지,주꾸미:베트남
		쇠고기/가공품: 국내산(한우)	고등어,삼치,방어,갈치,아귀:국내산	다량어: 원양산
		돼지고기/가공품:국내산	명태: 러시아산	꽃게: 국내산
		닭고기/가공품:국내산	수산물/가공품:국내산(일본산 금지)	전복,우렁챙이: 국내산