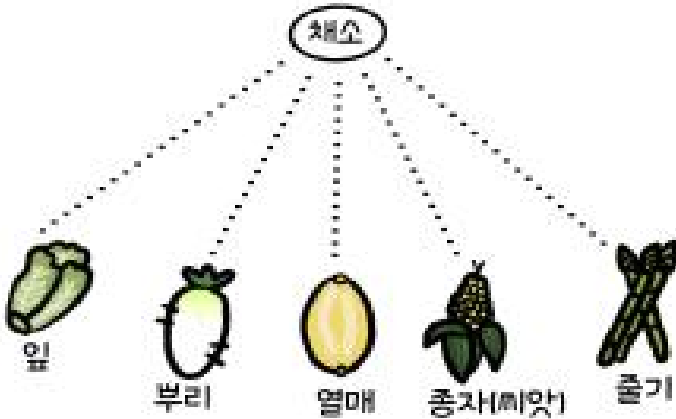


채소 이렇게 분류해보아요.

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

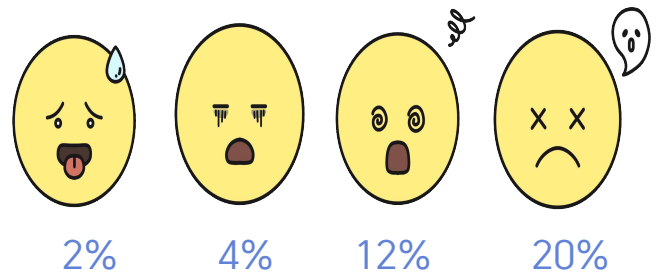
우리 몸의 물 이야기



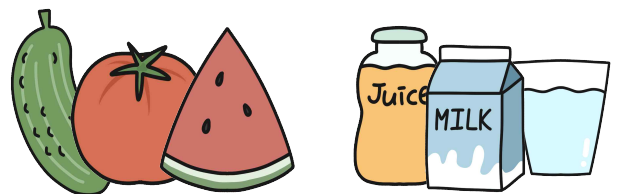
우리 몸의 60~65%를 차지하는 '물'.
물은 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 해요.

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



2024.8월 급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
즐거운 여름방학 안전하게 보내요.		식중독을 예방해 보아요.		즐거운 식사시간을 보내세요.
8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
친환경압맥쌀밥 참소리살미역국(5.6.18) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 청경채나물(5.6) 조랭이간장떡볶이 (5.6.13.18) 배추김치(9) 파스타요구르트(2)	돈육깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 황태콩나물국(5) 감자채아채볶음(5) 오리간장불고기(5.6.13) 백김치(9) 시원한 수박	친환경찰종미밥 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 호박임원장나물(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) 청포도김가루무침(5.6.13) 한우불고기 (5.6.13.16.18) 보쌈김치(9)	친환경찰소밥 우무육국(가루냉국) (2.5.13) 허브치킨볼레로티채소볶음 (2.5.6.13.15) 노릇노릇두부구이(5) 열우김치(9) 달콤 열대과일 돌김자반(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
친환경로렐라쌀밥 조랭이사골떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 얼갈이된장나물(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 총각김치(9) 달콤한 복숭아(11)	하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) 황태포두개란국(1) 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.8.13) 잡쌀탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 시원한 메론	친환경차수수밥 한방닭백숙(1.5.15) 도토리묵아채무침(5.6.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 연어간장소스구이(5.6.13) 깍두기(9) 방울토마토(12)		친환경발아현미밥 명태맑은탕(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) 삼치옛장소스구이(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) 간풍새우(1.5.6.9.13) 배추김치(9)	친환경기장렌틸잡곡밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 온두부(5) 미역줄기팽이버섯볶음 (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) 라이스콘쵸순살치킨 (1.5.6.13.15) 열우김치(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
친환경쪽미밥 감자옹땀미국(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) 돼지훈제아채무침 (1.5.10.13) 시리얼과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) 백김치(9) 파래김&양념장(5.6)	친환경발아현미밥 감자두부된장국(5.6.9) 돈사대간장조림 (5.6.10.13) 부추잡채 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 삼색나물무침(5.6) 배추김치(9)	친환경올무밥 하얀닭개장(5.6.13.15.16) 오징어브로콜리무침 (5.6.13.17) 통곡물실치볶음(5.6.13) 깍두기(9) 수제 피자오닝빵(1.2.5.6.12.13) 골드파인애플	친환경차조밥 활짝핀고기완자떡국 (1.2.5.6.10.15.16.18) 오이골뱅이진미채초무침 (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) 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,우렁쉥이: 국내산