

## 채소랑 과일이랑



### 열매채소

#### 열매를 먹는 채소

오이, 호박, 참외, 토마토,  
가지, 고추, 피망 등

### 잎줄기채소

#### 잎과 줄기를 먹는 채소

배추, 상추, 시금치, 썩갠,  
양배추, 취나물, 파슬리,  
깻잎, 셀러리, 양상추, 머위 등

### 뿌리채소

#### 뿌리를 먹는 채소

우엉, 연근, 당근, 양파, 무,  
마늘, 도라지 등

## 언제 제일 맛있을까?

| 계절 | 추천 과일/채소                    |
|----|-----------------------------|
| 봄  | 딸기, 시금치, 냉이, 미나리, 당근, 썩, 말래 |
| 여름 | 수박, 참외, 상추, 토마토, 고추, 오이     |
| 가을 | 사과, 배, 감, 배추, 밤, 무          |
| 겨울 | 브로콜리, 늙은 호박, 귤, 우엉, 무       |

## ★ 식중독의 예방은 '손씻기' 중요!



### 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

|           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| 1. 손바닥    | 2. 손등    | 3. 손가락 사이 |
| 4. 두 손 모아 | 5. 엄지손가락 | 6. 손톱 밀   |

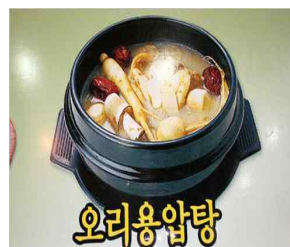


## 절기 이야기 (7월)

### ★ 초복(7/16), 중복(7/26)

- 복중에는 더위를 피하기 위해 여름 과일을 즐기고, 어른들은 술과 음식을 마련하여 산간계곡으로 들어가 하루를 즐긴다.

(절기식 : 삼계탕, 육개장, 용압탕-오리백숙 등)





## 7월 학교급식 식단 안내



|  |   | 7/1 <b>Wed</b> 수다날   | 7/2 <b>Thu</b>  | 7/3 <b>Fri</b> 생일밥상  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | *김밥볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.)<br>*다슬기수제비국(1.5.6.13.)<br>*간장무채장아찌<br>*볶음김치(9.13.)<br>*닭봉오븐구이(2.5.6.13.15.)<br>*오디쥬스<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>608.5/33.1/288.4/4.6                               | *현미찰밥<br>**낙지연포탕(5.6.13.)<br>*쫄면두부나물(5.)<br>*타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>*배추김치(9.13.)<br>*고구마견과류맛탕(5.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>667.3/27.2/286.1/3.9              | **기장밥<br>*전복미역국(5.6.13.18.)<br>*등갈비배추김치(5.6.10.12.13.)<br>*오이&아삭이고추무침(5.6.13.)<br>*배추김치(9.13.)<br>*바나나젤라또(1.2.5.)<br>*콘치즈만두구이(1.2.5.6.16.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>708.7/29.6/151.9/3 |
| 7/6 <b>Mon</b>   | 7/7 <b>Tue</b>  | 7/8 <b>Wed</b> 수다날   | 7/9 <b>Thu</b>  | 7/10 <b>Fri</b>  |
| **차수수밥<br>*아욱수제비된장국(5.6.9.13.)<br>*오리훈제&레몬무쌈<br>*상추도토리묵무침(5.6.)<br>*떡꼬치강정(5.6.12.13.)<br>*배추김치(9.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>718.7/28.7/279.7/4.4                          | *차조밥<br>*복어감자국(13.)<br>**닭고기김치찌개(5.6.9.13.)<br>*숙주베이컨볶음(5.6.10.13.18.)<br>*고르곤졸라피자(2.5.6.10.12.)<br>*배추김치(9.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>574.8/39.9/233.2/3.7  | *비빔밥(1.5.6.13.16.)<br>**열갈이된장국(5.6.13.)<br>*메밀알나물(3.5.6.)<br>*계란후라이(1.5.)<br>*무생채(9.13.)<br>*레몬슬러쉬(2.13.)<br>*중국식새우토스트(멘보샤)&소스(2.5.6.9.12.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>635.6/27.6/252.8/5.8 | **차수수밥<br>*청국장참치찌개(5.6.9.13.)<br>*부추들깨나물<br>*건파래볶음(5.13.)<br>**치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.)<br>*배추김치(9.13.)<br>*마늘요거트(양고추&마늘)(1.2.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>771.6/38.2/445.7/7.4 | *흑미기장밥<br>**아귀탕(5.6.9.13.)<br>*브로콜리숙회(5.6.13.)<br>*간장양념오리불고기(5.6.13.)<br>*열무김치(9.13.)<br>*반복토(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>653.1/31.4/148.2/4.9                   |
| 7/13 <b>Mon</b>  | 7/14 <b>Tue</b>   | 7/15 <b>Wed</b> 수다날  | 7/16 <b>Thu</b>   | 7/17 <b>Fri</b>  |
| *현미찰밥<br>**육개장(5.6.13.16.)<br>*메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.)<br>*오이도라지초무침(5.6.13.)<br>*감자채파프리카볶음(5.)<br>*열무김치(9.13.)<br>*골드키위 퓨레(13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>574.3/24.6/90.7/3.4 | *흑미기장밥<br>*꽃게탕(5.6.8.9.13.)<br>**쫄면야채무침(1.5.6.13.)<br>*깻잎순볶음(5.6.)<br>*목살스테이크(5.6.9.10.12.13.16.)<br>*배추김치(9.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>736.6/37.1/251.5/4.5 | **카레라이스(2.5.6.10.13.)<br>*실파게란국(1.13.)<br>*가지들깨나물(5.6.)<br>*가래떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.)<br>*깍두기(9.13.)<br>*요거트토포(1.2.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>620.6/34.9/253/3.6                              | *거피죽두밥<br>*닭다리삼계탕(13.)<br>**상추쫄면무침(5.6.13.)<br>*해물김치전(1.5.6.9.13.17.)<br>*김말이튀김(1.5.6.)<br>*알타리김치(9.13.)<br>*수박<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>681.8/32.5/203.5/8.9                 | *혼합잡곡밥(5.6.)<br>**근대된장국(5.6.13.)<br>*매운떡갈비찜(5.6.10.13.)<br>*콩나물무침(5.)<br>*파프리카달걀말이(1.5.6.)<br>*배추김치(9.13.)<br>*딸기주스(13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>736.8/36.4/174.6/4.1                 |
| 7/20 <b>Mon</b>  | 7/21 <b>Tue</b>   | 7/22 <b>Wed</b> 수다날  | 7/23 <b>Thu</b>   | 7/24 <b>Fri</b>  |
| **찰보리밥<br>*맑은미역국(5.6.9.13.)<br>*안동닭찜(2.5.6.8.13.)<br>*고춧잎나물(5.6.)<br>**감오징어볶음(5.6.)<br>*배추김치(9.13.)<br>*파배기통파이(1.2.5.6.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>514.6/41/240.9/4.5         | **기장밥<br>*소고기무국(5.6.13.16.)<br>*오리불고기(13.)<br>*알감자파마산치즈구이(2.5.)<br>*열무김치(9.13.)<br>*양배추쌈&간장소스(5.6.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>610.8/25.3/94.9/3.9             | *한우우영볶음밥(2.5.6.9.13.16.)<br>*미소된장국(5.6.13.)<br>*느타리버섯호박볶음<br>*깍두기(9.13.)<br>*닭가슴살계란찜(1.5.6.9.12.13.)<br>*주식콜리(2.5.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>576.7/28.9/74.3/3.1                          | *혼합잡곡밥(5.6.)<br>**부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.)<br>*고구마줄기된장지짐(5.6.13.)<br>*갈치순살구이(5.6.13.)<br>*알타리김치(9.13.)<br>*치즈떡볶이(1.5.6.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>778.1/36.6/419.7/4.5      | <b>초등학교 여름방학</b><br>  |

### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://buannam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기 ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- \* 쌀: 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산
- \* 수산가공품: 다랑어(참치캔)-원양산 \*고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,아귀:국내산
- \* 갈치:국내산, 낙지:중국산 혹은 베트남산, 명태:러시아산
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락,미꾸라지,쭈꾸미는 사용하지 않습니다!

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!