



## 이 달의 식재료 : 토마토



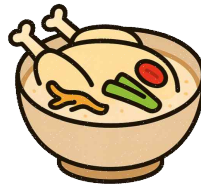
새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!  
토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarl'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

토마토는 **건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드** 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 **암을 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'**이라는 성분이 많이 들어있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 내 몸의 영양 균형을 맞추는 데 도움을 줍니다.

출처 : 농사로(<https://www.nongsaro.go.kr/>)

## 더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복**으로 합쳐서 '**삼복**'이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '**삼복더위**'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고** 합니다.

출처 : 시사상식사전

## 여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

'비브리오 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

### ● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

### ● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

### ● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 바로 5도 이하 냉장 보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처 난 피부는 바다의 접촉을 피하기

## 식중독 예방 6대 수칙

### 손 씻기



1 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기

### 익혀먹기



2 육류 중심온도 75°C (아래류는 85°C) 1분 이상 익히기

### 끓여먹기



3 물은 끓여서 마시기

### 세척·소독하기



4 식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독하기

### 구분 사용하기



5 날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용

### 보관온도 지키기



6 냉장식품은 5°C 이하, 냉동식품은 -18°C 이하

## 7월 학교급식 식단 안내

|  | 7/1    | 7/2   | 7/3   | 7/4   |
|--|---|--|--|--|
|  | 친환경쌀밥<br>콩국수(미니)(5.6)<br>초코칩트윳트(1.2.5.6)<br>햄모듬찌개<br>h(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)<br>돼지갈비조림<br>h(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>오이부추무침(자율)(9.13)<br>배추김치(자율)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>732.4/31.7/132.4/3                      | 하이라이스<br>h(1.2.5.6.10.12.15.16.18)<br>연양식떡갈비<br>h(2.5.6.13.16)<br>순두부찌개h(5.9.10.18)<br>삼치감자조림h(5.6.13)<br>애호박볶음(자율)(5.8)<br>배추김치(자율)(9)<br>샤인머스켓주스(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>794.8/39.3/107.1/5.7 | 찰흑미밥h<br>콩나물국(매콤)h(5)<br>고구마순돈육찜<br>h(5.6.9.10.13)<br>청경채무침(자율)(5.6.8)<br>한입떡갈비/소스<br>h(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18)<br>배추김치(자율)(9)<br>수박<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>811.8/36.5/103.5/2.9                                | 차조밥h<br>알리오올리오파스타<br>h(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18)<br>들깨무채국t(5.6.9)<br>닭고기고구마볶음<br>h(5.6.13.15)<br>열무나물(자율)t(5.6.8.13)<br>배추김치(자율)(9)<br>밀감푸딩h<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>769.9/33.1/196.2/4.6                      |
| 7/7   | 7/8    | 7/9   | 7/10    | 7/11    |
| 기장밥h<br>쇠고기미역국h(5.6.16)<br>안동찜닭<br>h(1.2.5.6.8.9.12.13.15.16.18)<br>애호박햄전<br>h(1.2.5.6.10.12.15.16.18)<br>도시락김h<br>배추김치(자율)(9)<br>방울토마토+파인애플<br>h(12)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>761.8/32.3/100.0/2.8        | 차수수밥h<br>달콤바삭찰보루빵<br>(1.2.5.6)<br>꽃게된장국(5.6.8)<br>야채계란찜h(1)<br>미역줄기볶음(자율)(5)<br>제육볶음h(5.6.10.13)<br>배추김치(자율)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>766.4/43.0/229.8/4.7   | 쌀밥(미니)<br>김치말이냉국수<br>h(5.6.9.13.16)<br>돼지고기수육h(10.13)<br>짬뽕소룡포(만두)<br>h(1.2.5.6.9.10.15.16.17.18)<br>오이부추무침(자율)(9.13)<br>배추김치(자율)(9)<br>엔요요구르트(저당)h(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>797.0/24.8/55.2/1.2  | 찰보리밥h<br>나가사끼만두국<br>h(1.5.6.9.10.13.16.17.18)<br>에그마요닝빵<br>h(1.2.5.6.10.15.16)<br>머위된장무침(자율)(5.6)<br>닭볶음탕(5.6.13.15)<br>갈치카레구이<br>h(1.2.5.6.12.13.15.16.18)<br>배추김치(자율)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>817.2/41.3/120.0/4.0 | 찰현미밥h<br>떡국h(1.2.5.6)<br>매콤돼지갈비찜<br>h(1.2.5.6.10.12.15.16.18)<br>매콤마늘쫄무침t(5.13)<br>미니돈가스*소스<br>h(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>배추김치(자율)(9)<br>뽕따(소다맛)아이스크림<br>h(1.2.5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>823.7/28.2/186.0/2.6 |
| 7/14    | 7/15   | 7/16    | 7/17    | 7/18    |
| 친환경쌀밥<br>물갈비/당면<br>h(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>동태무조림h(5.6.13)<br>근대나물무침(자율)(5.6.8)<br>더블치즈스테이크<br>(1.2.5.6.10.12.15.16.18)<br>배추김치(자율)(9)<br>골드키위배주스(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>756.1/31.8/116.8/2.8 | 차수수밥h<br>에그타르트h(1.2.5.6)<br>김치콩나물국h(5.9)<br>돼지갈비조림<br>h(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>소시지떡야채볶음<br>h(1.2.5.6.10.12.15.16.18)<br>불맛팽이버섯구이<br>h(1.2.5.6.12.13.15.16.18)<br>배추김치(자율)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>777.8/35.7/170.0/3.4 | 쌀밥(미니)<br>옥수수스프<br>h(2.5.6.13.16)<br>가지양념무침(자율)(5.6.8)<br>쫄면야채무침h(5.6.13)<br>눈꽃가득로제돈가스/소스<br>h(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>배추김치(자율)(9)<br>사과주스h(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>825.7/17.8/165.7/2.5  | 홍미쌀밥h<br>등뼈감자탕<br>h(5.6.9.10.13)<br>노각무침(매콤)h(5.6.13)<br>잡채h(1.5.6.10.13)<br>생선까스/크래미드레싱<br>h(1.2.5.6.13.17)<br>배추김치(자율)(9)<br>아이스슈(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>772.1/31.9/147.1/2.8                               | 친환경 간독두밥<br>장각삼계탕h(13.15)<br>고등어김치조림<br>h(5.6.7.9.13)<br>아삭오이고추된장무침(자율)(5.6.13)<br>소떡소떡<br>(1.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(자율)(9)<br>수박<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>794.8/37.5/96.1/2.8                                  |

◆ 익산부송중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀: 친환경 유기농쌀, 쌀가공품: 국내산

\* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) \* 콩: 국내산, 두부콩:국내산

\* 쇠고기/가공품:국내산 한우(암소) \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산

\* 고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,아귀/가공품:국내산 \* 오징어가공품:페루,칠레산

\* 낙지,주꾸미:베트남산, 명태/가공품:러시아산 \* 다량어가공품: 원양산

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!

◆ 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

◆ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.