



하늘(天)을 들여다보듯 나를 살피고 물(川)처럼 유연하게 세상을 걷는 천천 어린이

## 7~8월 영양소식지

올바른 식습관으로  
건강을 지키는  
천천 어린이  
식생활관 ☎ 063-353-0526

### 이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기 풍기는 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 'tomato'가 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/>)

### 7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 '가이아'가 제안하여  
만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의  
사용을 줄이는 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식  
품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있습니다.  
비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실!  
알고 있었나요?



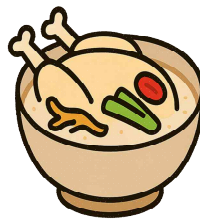
태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에  
서는 바나나 잎을 활용하여 대파,  
고추, 호박, 오이 등을 포장하여  
진열한 모습을 볼 수 있습니다.

바나나잎 이외에도, 지속가능성  
(3R)을 고려한 친환경 식품 포장  
법이 많이 개발되고 있어요.

**감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하  
는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품  
포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

### 더위를 무찌르자! 복날

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



여로부터 복날에는 삼계탕은 물론,  
수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을  
담고 잠시 더위를 식혔다고 합니다.  
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 가  
져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을  
키워준다고** 합니다.

출처 : 시사상식사전

### 여름 휴가, 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 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- **비브리오 예측시스템 활용하기**

([vibrio.foodsafetykorea.go.kr](http://vibrio.foodsafetykorea.go.kr)) 출처 : 식품의약품안전처 블로그



## 7~8월 학교 급식 식단 안내



	7/1 <b>Tue</b> 생일밥상	7/2 <b>Wed</b> 수다날	7/3 <b>Thu</b>	7/4 <b>Fri</b>
	친환경찰보리밥 황태미역국(5.6.9.13) 돼지사태찜(6.10.13) 애호박볶음(9) 배추김치(9) 도라에몽슈크림만주 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.9/34.6/229.3/2.9	친환경잡곡밥(5) 냉모밀소바(3.5.6.7.18) 보코치니샐러드(2.12.13) 새우튀김&군만두 (1.2.5.6.9.10.16) 배추김치(9) 하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 797.6/24.9/215.1/3.4	친환경통밀밥(6) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.) 시금치나물무침 깍두기(9) 만가닥버섯볶음 순살삼치구이(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.7/38.8/220.9/3.5	친환경흑미밥 열무감자된장국(5.6) 훈제오리야채찜&간장소스 (5.6.13) 고추장어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) ♥오색골떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 800.8/31.0/253.0/2.9
7/7 <b>Mon</b>	7/8 <b>Tue</b>	7/9 <b>Wed</b> 수다날	7/10 <b>Thu</b>	7/11 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 당면소고기무국(16) 숙주맛살무침(5.6.13) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 도시락김 력키요거타임(포도)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/32.2/260.6/7.2	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 데리야끼갈릭미트볼 (1.2.5.6.10.13.) 단호박범벅샐러드 (1.2.5.13) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/28.7/193.8/3.5	달걀야채볶음밥 (1.5.6.13.18) 가쓰오유부장국 (1.2.3.5.6.7.9.13.18) 얼갈이배추나물 깍두기(9) 닭강정&허니버터카사바칩 (1.2.5.6.15) ♥멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.9/37.8/344.0/3.7	친환경통밀밥(6) 한우사골곰탕(16) 오이고추된장무침(5.6.13) 애기새송이짬뽕볶음 (6.9.13.17.18) 명란떡갈비 (5.6.7.10.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.7/27.9/116.7/3.8	친환경현미밥 애호박고추장찌개(5.6) 고사리나물볶음(5.6) 돈육허브솔트구이(10.13) 배추김치(9) 상추쌈&오이스틱(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.6/41.0/189.7/4.5
7/14 <b>Mon</b>	7/15 <b>Tue</b>	7/16 <b>Wed</b> 수다날	7/17 <b>Thu</b>	7/18 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 떡만둣국 (1.2.5.6.10.16.18) 청포묵김무침 고구마순볶음(5.6) 사과즙제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 유기농전통식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.1/37.7/242.5/3.3	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 바나나시리얼샐러드 (1.2.5.6) 깍두기(9) 야채계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 한입오징어볼&칠리소스 (1.5.6.12.13.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.4/34.0/164.1/4.0	친환경흑미밥 꼬들야채비빔면 (1.2.5.6.10.15.16) 부추채첩국(18) 돈육사태직화불고기 (5.6.10.18) 열무김치(9) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.3/33.0/380.4/7.9	친환경통밀밥(6) 한우우거지국(5.6.16) 팽이버섯미역줄기볶음 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 허니머스터드드레싱 (1.2.5.6) ♥문어덮은소떡소떡 (2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.8/31.3/284.6/4.4	<b>천천초 여름계절체험 (비급식)</b>
7/21 <b>Mon</b> 초복밥상	7/22 <b>Tue</b>	7/23 <b>Wed</b> 수다날	7/24 <b>Thu</b>	7/25 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 영양삼계탕(15) 도토리묵야채무침(5.6) 오징어김치전(1.5.6) 수박화채(2.11) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.0/36.5/178.3/4.3	친환경잡곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 진미채탕콩볶음(4.5.13.17) 깍두기(9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/43.9/214.0/2.3	친환경현미밥 흑임자콩국수(5.6.13) 갈비만두(1.5.6.10) 오리주물럭(5.6.13) ♥복숭아(11) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.6/31.2/209.4/4.1	친환경통밀밥(6) 두부김치국(5.9) 케이준감자튀김&케첩(5.6.12) ♥구슬아이스크림(2) ♥하트심쿵치즈버거 (1.2.5.6.10.12.16) 야채아삭피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.4/29.0/248.4/4.6	<b>여름방학식</b> 
8/25 <b>Mon</b>	8/26 <b>Tue</b>	8/27 <b>Wed</b> 수다날	8/28 <b>Thu</b>	8/29 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 홍합살미역국(5.6.9.13.18) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10) 마늘종고추장무침(5.6.13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 츄러스쌀과자(바나나) (1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.9/38.1/287.5/5.4	친환경잡곡밥(5) 근대들깨된장국(5.6) 꿀고구마조림 돌김자반(5) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 두부구이&양념장(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.7/36.5/247.1/5.2	짜장밥(5.6.10.13.16) 표고계란국(1) 비름나물무침 수제탕수육&소스 (1.5.6.10.12.13) 요구르트(2) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.0/38.5/220.2/3.2	친환경통밀밥(6) 새우무국(5.9.13) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17) 매콤백묵이버섯볶음 (5.6.12.13) 꽃떡갈비(5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.9/38.3/252.5/4.1	친환경흑미밥 김치수제미국(5.6.9) 숙주나물무침 아몬드지리멸치볶음 생선가스&타르타르소스 (1.5.13) ♥모구모구젤리(리치) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.6/34.9/235.9/1.6

**학교급식 알레르기 유발식품 19**  
학교급식에서는 식단표에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.

◇ 학교급식재료 원산지 표시 안내

\*쌀: 친환경 유기농쌀(도내산)  
\*콩: 국내산 \*두부콩: 국내산  
\*배추김치(배추, 고춧가루): 국내산  
\*돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산  
\*쇠고기: 국내산 한우 \*축산물가공품: 국내산  
\*고등어, 참치, 오징어, 꽃게: 국내산 \*갈치: 세네갈산  
\*낙지, 쭈꾸미: 베트남산 \*명태: 러시아산  
\*수산물 가공품: 국내산 (단 명태는 러시아산, 오징어는 페루산)  
\*다량어: 원양산 \*아귀/가공품: 국내산

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정(과 식품 수급 상황)에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ [표시] ♥: 메뉴추천법에서 선정 → 우리학교 학생들이 급식으로 나오길 희망하는 메뉴를 학교급식 기준에 맞춰 제공합니다.