


[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육	교육통신 <제40호> 2023년도 7, 8월 월간식단 및 영양소식지	
홈페이지 : http:// www.cheong-ha.es.kr 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569		

이 달의 식재료

* 수박 *



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. 수박씨가 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 쫄쫄하고 반투명한 '찰옥수수'가 있어요. 단옥수수에는 초당 옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭈글쭈글 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

더위야 물러가라, '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 때문이에요.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. 빙표를 가지고 얼음 창고인 '장빙고'로 가면 얼음을 받아 갈 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

본격적 더위의 시작, '소서'



"맙소서! 너무 덥다!" 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서는 24절기 중 열한 번째에 절기예요. '작은 더위'라고도 하며, 장마가 시작되어 끈적끈적하고 습하고 더운 날씨가 이어져요.

소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데, 신선하고 맛이 좋아요. 특히 단물이 오른 애호박이 맛있다고 해요.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피어요. 연못 땅속에 있는 줄기는 우리가 반찬으로 먹는 연근이라는 사실, 알고 있나요? 연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요.

여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖고 있어요.

출처: 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

무더운 여름, 식중독을 조심해!

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?



▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
- ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 안돼요!
- ③ 마실 물은 꼭 끓여서 먹어요.
- ④ 어패류는 충분히 익혀서 먹어요.

▶ 장을 볼 때는 이렇게 예방합니다.

- ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요!
- ② 수산물은 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라

7, 8월 학교급식 식단 안내

7/3 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 쇠고기미역국(5.6.16.) • 울외장아찌무침 • 단호박갈비찜(5.6.10.13.15.18.) • 애호박전(1.2.5.6.10.16.) • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 792.3/39/156.8/3.9	7/4 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 아욱된장국(5.6.) • 김치비빔국수(5.6.9.13.) • 옥상겉오븐구이(10.) • 배추김치(9.) • 아이스홍시 에너지/단백질/칼슘/철 866.8/36.4/221.7/4.5	7/5 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 고깃집볶음밥(5.6.9.10.13.18.) • 팽이버섯된장국(5.6.) • 도토리묵무침(5.6.13.) • 초당옥수수샐러드(1.2.5.6.10.) • 배추김치(9.) • 요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 713.9/23.8/348.4/5.4	7/6 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.) • 명열채간장볶음(5.6.) • 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치(9.) • 아이스망고&요거트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 796.4/45.7/244.7/4.6	7/7 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5.) • 채개장(5.6.13.) • 카레크림우동(2.5.6.10.12.13.16.18.) • 순살가자미구이(5.6.) • 오이소박이(5.6.9.13.) • 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 787.8/34.2/170.3/4.9
7/10 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 고추장찌개(5.6.9.10.) • 사각어묵볶음(간장)(1.5.6.13.) • 수제치킨가스(1.2.5.6.10.15.) • 콘치즈구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 배추김치(9.) • 돈까스소스(1.2.5.6.12.13.16.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 907.7/425.4/4.5	7/11 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 닭다리영양죽(15.) • 사과잼생크림와플(1.2.5.6.13.) • 오이도라지초무침(5.6.13.) • 떡꼬치(5.6.12.13.) • 배추겉절이(5.6.9.13.) • 수박 에너지/단백질/칼슘/철 803.6/41.1/224.1/4.5	7/12 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 물냉면(1.3.5.6.13.16.) • 후리가케밥(소)(1.5.6.13.) • 유자단무지맛살냉채(5.6.13.) • 콩고기채소구이(1.2.5.6.13.) • 배추김치(9.) • 피크닉(청포도)(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 895.5/27.4/152.3/5.5	7/13 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5.) • 김치콩나물국(5.9.) • 달걀찜(1.2.13.) • 파래살파우치(5.6.13.) • 오리훈제채소볶음(5.6.13.18.) • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 718.7/33/154.8/5.1	7/14 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 얼큰샤브샤브국(등촌st)(1.5.6.10.13.16.18.) • 얼갈이된장무침(5.6.) • 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) • 수원왕갈비치킨(5.6.13.15.) • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 818.5/36.1/160.5/7.3
7/17 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 꽃게탕(5.6.8.13.) • 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.13.) • 취나물볶음 • 닭다리살스테이크(5.6.13.15.) • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 581.7/34.6/159.4/4	7/18 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 재첩국(18.) • 김치치즈토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.) • 열무된장무침(5.6.) • 통통새우가스/타르타르소스(1.2.5.6.9.13.) • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 853.2/32.6/356.8/5.7	7/19 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 오므라이스/데미그레이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 콩나물국(5.9.) • 오이고추된장무침(5.6.) • 페퍼로니피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.) • 요거타임(사과) 에너지/단백질/칼슘/철 695.4/28.5/203.3/4	7/20 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 핫도그샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 옥수수크림스프(2.5.6.16.) • 수제오이피클(13.) • 양배추샐러드(사우전드 아일랜드)(1.5.12.13.) • 미키마우스감자튀김(5.6.12.) • 초코프레첼(2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 856.8/20.6/155.9/3.8	
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.cheong-ha.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관) * 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어, 오징어, 참치/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈 * 다량야: 원양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산, 꽃게:중국산 * 오징어/가공품: 국산/태루산 * 양고기, 마꾸라지, 뽕장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함.			8/17 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 소고기채소죽(5.6.16.) • 수제크로크무슈(1.2.5.6.10.) • 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) • 사과치킨무침(5.6.13.) • 배추김치(9.) • 얼려먹는요구르트(샤인머스켓)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 684.2/36.9/466/3.7	8/18 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 다슬기수제비(5.6.9.) • 치커리유자청무침(5.6.13.) • 중국식가지튀김(5.6.10.12.13.18.) • 연어스테이크/타르타르소스(1.5.13.) • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 741.7/38.8/241.8/4.1
8/21 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 콩나물국(5.9.) • 숙주맛살무침(5.) • 들기름막국수(3.5.6.7.18.) • 자메이카닭봉구이(5.6.13.15.) • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 707.4/33.5/118.4/11.2	8/22 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 해물순두부찌개(5.9.10.13.17.18.) • 으깬감자샐러드(1.5.13.) • 청경채무침 • 수제등심돈까스(1.2.5.6.10.) • 배추김치(9.) • 돈까스소스(1.2.5.6.12.13.16.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 890.1/51.6/216.7/6.5	8/23 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 제주고기국수(5.6.10.16.) • 현미밥(소) • 오이상추무침(5.6.13.) • 참치김치전(1.5.6.9.16.18.) • 배추김치(9.) • 한라봉주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 742/32.8/99.6/4.1	8/24 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 호박익된장국(5.6.9.) • 연근간장조림(5.6.13.) • 돈육사태김치찜(5.6.9.10.13.) • 햄맛살달걀말이(1.2.5.6.10.15.16.) • 깻잎김치(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 754.2/44.1/275.7/7	8/25 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 유부맑은국(1.5.6.7.13.18.) • 스파게티샐러드(1.5.6.12.13.) • 큐브묵살스테이크(5.6.10.12.13.16.) • 고구마줄기볶음 • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 799.8/32.7/172.9/3.8
8/28 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18.) • 찰감자꽃만두(1.5.6.10.16.) • 파리고추감자조림(5.6.13.) • 수제탕수육(5.6.10.13.) • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 679.5/39.9/144.9/7.8	8/29 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 닭곰탕(5.6.15.) • 순살고등어김치조림(5.6.7.9.) • 콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 미역줄기맛살볶음 • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 771.9/38.9/138.5/4.6	8/30 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 오리훈제채소볶음밥(5.6.13.18.) • 참치김치찌개(5.6.9.16.18.) • 참나물무침(5.6.13.) • 수제감자크로켓(1.2.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.) • 쌀케이크(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 718.9/35.8/175.5/6	8/31 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 굴림만두완자국(1.5.6.10.16.18.) • 콩나물무침(5.) • 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) • 고구마츄러스맛탕(1.2.5.6.13.) • 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 869.4/40.2/95.7/3.2	