



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 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나 잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?

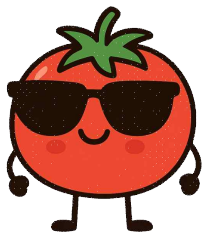


태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나 잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이

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

이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기 풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



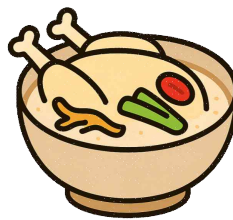
토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarl'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

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, 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. 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 신속하게 5도 이하 냉장 보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처 난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- **비브리오 예측시스템 활용하기**

(vibrio.foodsafetykorea.go.kr)

출처 : 식품의약품안전처 블로그

소식지 출처: 참샘스쿨

❀ 2025년 7월 학교급식 식단 안내 ❀

	7/1 Tue	7/2 Wed	7/3 Thu	7/4 Fri
	친환경찰현미밥 쇠고기무국(16) 닭고기고구마조림 (5.6.13.15) 미역줄기볶음(5) 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/33.3/122.0/3.5	치킨마크니커리 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 호박잎된장국(5.6) 떡갈비떡볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18) 취나물무침 깍두기(9) 멜론우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.9/25.8/358.2/4.9	친환경홍미쌀밥 실파계란국(1.9) 묵은지돈육볶음 (5.6.9.10.13) 알리오올리오파스타 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.7/31.0/168.0/2.8	친환경차조밥 순두부찌개(1.5.9) 오리된장불고기 (5.6.13.16) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 미니슈크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.5/28.4/137.4/3.9
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경찰보리밥 불낙찌개(5.6.13.16) 돈육버섯간장불고기 (5.6.10.13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 옥수수타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/36.2/148.9/4.3	친환경잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 알감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/33.8/131.2/5.3	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 크림스프(2.5.6.13.15.16) 오이부추무침(5.6) 생선까스&새우침 (1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) 마늘버터바게트(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.4/26.7/185.8/2.5	친환경클로렐라쌀밥 한우미역국(5.6.16) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 아이스요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/27.1/121.7/2.7	친환경찰기장밥 감자수제비국(1.5.6) 두부조림(5.6.13) 간장찜닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 오징어먹물핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.4/35.4/166.2/3.2
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed	7/17 Thu	7/18 Fri
친환경검정쌀밥 맑은콩나물국(5.9) 순살삼치데리야끼조림 (5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 고구마치즈크로켓/케첩 (1.2.5.6.12.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.4/28.5/133.6/2.8	친환경강황쌀밥 근대된장국(5.6) 채소비빔냉면(3.5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 열무김치(9) 회오리감자(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/31.6/166.6/4.3	치킨마요볶음밥 (1.5.6.13.15) 종합어묵국(1.5.6) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 청경채무침(5.6) 깍두기(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/22.7/180.8/2.4	친환경귀리밥 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 보쌈(5.6.10) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 배추김치(9) 만두탕수 (1.5.6.10.11.12.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.7/37.6/95.0/3.1	친환경찰보리밥 닭다리삼계탕(15) 알감자조림(5.6.13) 오징어돈육불고기 (5.6.10.13.17) 배추김치(9) 포도(캠벌) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/39.1/62.0/2.3
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed	7/24 Thu	7/25 Fri
친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 오리훈제채소볶음 (5.6.13.18) 계란말이(1.5.6.8) 배추김치(9) 팔크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/30.4/152.9/2.4	친환경차수수밥 우리쌀국수(1.5.6) 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.5/29.4/114.4/2.7	한우우영볶음밥 (5.6.13.16.18) 두부팽이버섯된장국(5.6) 양념치킨(2.5.6.12.13.15) 취나물무침 깍두기(9) 웃담딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/36.8/168.4/3.7	친환경칼슘참쌀밥 북어채무국(1) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 돼지목살찜스테이크 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/29.6/161.4/2.1	친환경잡곡밥(5) 행모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 닭바베큐볶음 (1.2.5.6.12.13.15) 건파래김자반 배추김치(9) 딸기젤라또(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.5/35.8/174.2/3.7
		◇ 알레르기 정보◇ 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣		
◇ 송북초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇ * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/페루산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다량어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용				
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇ https://school.jbedu.kr/cjsb →급식소식→ 급식알림 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 우리 학교는 보리차를 끓여 제공하고 있습니다. ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 본교 급식에서 사용되는 공산품은 ‘우유, 메밀, 땅콩, 대두, 복숭아 등을 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다’라고 명시되고 있으나 식단에 알레르기가 표시되지는 않습니다.				

❀ 2025년 8월 학교급식 식단 안내 ❀

◇ 송북초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇ * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/페루산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용		◇ 알레르기 정보 ◇ 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣	8/21 Thu 친환경찰보리밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 한우불고기(5.6.13.16) 웨지감자(2.5) 배추김치(9) 김말이강정 (1.2.5.6.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.6/33.3/138.2/7.9	8/22 Fri 친환경클로렐라쌀밥 얼갈이배추된장국(5.6) 순살닭갈비(5.6.13.15) 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/34.1/222.6/2.9
8/25 Mon 친환경찰기장밥 순두부찌개(1.5.9) 영양돼지갈비찜 (5.6.10.13) 해물김치전 (1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.7/31.4/150.8/2.9	8/26 Tue 친환경찰현미밥 맑은콩나물국(5.9) 닭볶음탕(5.6.13.15) 연어구이/어니언레드페퍼 크림소스(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 딸기맛도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.2/28.2/136.6/2.6	8/27 Wed 수다날 김가루밥 우리콩청국장찌개 (5.9.10) 김치볶음(5.9.13) 소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 하트뮤즐리멸치볶음 (5.6.13) 계란프라이(1.5) 샤인머스캣워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/32.2/224.0/3.8	8/28 Thu 친환경검정쌀밥 종합어묵국(1.5.6) 채소계란찜(1.2) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 열대과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.9/26.3/162.7/3.2	8/29 Fri 친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(13.15) 마파두부(5.6.10.13.18) 연양불고기/부추무침 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/27.6/148.8/3.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<https://school.jbedu.kr/cjsb>→급식소식→ 급식알림

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

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

◇ 우리 학교는 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 본교 급식에서 사용되는 공산품은 '우유, 메밀, 땅콩, 대두, 복숭아 등을 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다' 라고 명시되고 있으나 식단에 알레르기가 표시되지는 않습니다.