



2025. 7~8월 영양소식

Nutrition news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김신철
 편집인 : 교 감 이광원
 역은이 : 영양교사 노시형
 영양상담실 : 442-6387

이 달의 식재료 : 토마토

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐
 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에
 전파되었습니다.

블록한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomari'에서
 유래되어 스페인으로 전파되었으며 스페인에서는
 tomate, 영국에서는 tomato가
 우리가 부르는 토마토라는 이름을 갖게 되었어요.



출처: ChatGPT 생성

토마토는 건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드 중 하나에 선정될 만큼
 영양소가 풍부합니다. 비타민A, B1, 나이아신, C, 칼륨, 식이섬유가
 풍부합니다. 특히 암을 예방하고 노화를 방지하는 '**라이코펜**'이라는
 성분이 많이 들어 있습니다!

토마토는 그냥 먹어도 맛있지만 샐러드, 파스타, 볶음밥 등 **다양한
 조리법**을 활용하면 더욱 좋아요. 특히 토마토 속 라이코펜은 지용성
 성분이므로 기름에 익히거나 버무리는 요리를 한다면 더욱 잘 흡수가
 된답니다.

출처: 2025년 참쌤스쿨 영양소식지(7월), 농사로(<http://www.nongsaro.go.kr>)

여름철 식중독 주의!

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 날씨
 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상
 노출되면 세균이 빨리 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.
 식중독의 증상으로는 발열, 구토, 설사, 복통 등이 있습니다.

<식중독 예방 6대 수칙>



비누로 30초 이상



음식은 속까지 익혀서



물은 끓여서



식재료별 칼-도마는 따로



조리기구, 식재료는 깨끗이



냉장 5°C 이하, 냉동 -20°C 이하

출처: 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장

8/18 Mon	8/19 Tue	8/20 Wed 수다날	8/21 Thu	8/22 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(9.16) 돼지채소불고기(5.6.10.13) 오이부추무침(5.6.13) 데리야끼장어구이(5.6.13) 배추김치(9) 웃담말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.0/31.9/244.1/2.6	우리밀밥(6) 사골조랭이떡국(1.5.9.16) 친환경콩나물볶음(5) 닭고기김치볶음(5.6.9.13.15) 달걀동그랑땡&케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.6/109.7/109.1/0.19.9	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 황태달걀국(1.5.9) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 뼈없는닭바베큐구이 (1.2.5.6.12.13.15) 볶음김치(9.13) 초코구슬아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.6/29.9/246.7/2.4	친환경홍미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 미역줄기볶음 참나물전(2.5.6) 볶음김치(9.13) 올랜지당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.8/27.0/205.1/2.3	친환경발아현미밥 닭고기미역국(5.6.9.15) 순두부양념찜(5.6) 잡채(1.5.6.10.13) 돼지고기주꾸미볶음(5.6.10.13) 볶음김치(9.13) 친환경겨봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.5/27.2/210.9/3.4
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu	8/29 Fri
친환경보리밥 한우우거지된장국(5.6.9.13.16) 오이배초무침(5.6.13) 토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) 치즈함박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.0/26.6/314.2/3.5	친환경차수수밥 한우육개장(5.6.9.13.16) 명엽채볶음(5.6.13) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 닭다리살구이&무쌈 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.0/30.7/241.6/3.3	한우콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 오리채소불고기(5.6.13) 해물파전(1.5.6.8.9.17.18) 닭다리살구이(9.13) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.6/26.1/216.0/3.5	친환경찰쌀현미밥 한우낙지전골(5.6.9.16) 안동식빚닭(5.6.13.15) 도토리묵상추무침(5.6) 미니돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.16.18) 볶음김치(9.13) 군산산인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.2/26.3/190.1/2.9	칼슘강화기장밥 열갈이배추된장국(5.6.9) 고사리나물(5.6) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 돼지고기잡스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/27.9/259.1/2.6

◇ 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, 홍합 포함), ⑳ 잣

◇ 영양 및 원산지 안내 : <http://www.ksbs.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식계시판

◇ 보호자님께서 학생이 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 거부 및 알레르기 증상을 보일경우 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료로 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 합니다

◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



7월 학교급식 식단 안내



6/30 	7/1 	7/2  수다날	7/3 	7/4 
	친환경차수수밥 어묵국(1.5.6.9) 오이배초무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 고등어구이(2.5.6.7.12.13) 볶음김치(9.13) 블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.2/30.0/278.5/3.1	우리밀밥(6) 설렁탕(1.6.9.16) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 라이스볼칸쇼새우&칠리소스(5.6.9.12.13) 볶음김치(9.13) / 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/24.2/123.0/2.1	친환경찰쌀현미밥 사골떡만두국(1.5.6.9.10.16) 갑오징어초회(5.6.13.17) 허브치킨구이&무쌈(1.2.5.6.12.13.15) 볶음김치(9.13) 쿠앤크미니아이스크림(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/25.7/153.5/3.2	칼슘강화기장밥 아욱유부된장국(5.6.9) 감자베이컨볶음&크림소스(1.2.5.6.10.13) 돼지목살고추장구이(1.2.5.6.10.12.13.18) 매실간장깻잎지(5.6) 볶음김치(9.13)/사과당근즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.7/23.6/330.1/3.1
7/7 	7/8 	7/9  수다날	7/10 	7/11 
친환경홍미밥 닭개장(5.6.9.13.15) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 브로콜리초회(5.6.13) 떡볶이&김말이(1.5.6.10.13.16) 볶음김치(9.13) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.9/23.1/117.9/2.2	친환경발아현미밥 국수장국(1.5.6.9) 꼬막채소무침(5.6.13.18) 오리채소불고기(5.6.13) 애호박전&명태전(1.5.6.9) 볶음김치(9.13) 사과100주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.5/23.1/193.2/3.6	미나리불고기볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 한우우거지된장국(5.6.9.13.16) 친환경콩나물볶음(5) 고구마치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.16.17.18) 도시락김 / 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.5/21.5/255.7/3.1	친환경혼합잡곡밥(5) 아귀해물국(5.6.9.17) 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 토마토샐러드(2.5.6.12.13) 달고기두부전(1.5.6) 깍두기(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/30.9/302.5/3.6	친환경보리밥 차돌박이된장찌개(5.6.9.16) 오이무침(5.6.13) 토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) 입실치즈떡갈비&머스타드소스(1.2.5.6.10.13.16) 볶음김치(9.13) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.0/27.0/266.8/3.5
7/14 	7/15 	7/16  수다날	7/17 	7/18  초복밥상
친환경정장쌀밥 팜봉수제비국(5.6.9.13.17.18) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 청포묵김가루무침(5.6) 오리훈제채소볶음(5.6.13.18) 볶음김치(9.13) 소떡소떡꼬치/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.9/26.0/281.8/2.2	친환경기장밥 황태달걀국(1.5.9) 돼지목살오븐구이&쌈장(5.6.10.13) 콩나물파채무침(5.6.13) 통새우튀김&머스타드소스(1.2.5.6.9) 볶음김치(9.13)/친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/21.5/185.4/2.3	새우볶음밥(1.5.6.8.9.10.13.18) 해물순두부찌개(5.6.9.10.13.16.17.18) 짜장소스(2.5.6.10.13.16) 요거트과일샐러드(1.2) 치즈치킨가스&양념소스(2.5.15) 배추김치(9) 오렌지당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.5/32.0/237.6/3.4	친환경보리밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 진미채조림(1.5.6.13.17) 비빔만두(1.5.6.7.10.13.16.18) 빼없는닭바베큐구이(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.1/31.1/247.7/2.1	친환경차수수밥 닭다리삼계탕&닭숙(9.15) 오이부추무침(5.6.13) 한우찜스테이크(2.5.6.12.13.16.18) 볶음김치(9.13) 연근&김부각(5.6) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.5/30.2/168.2/3.7
7/21 	7/22 	7/23  수다날	7/24 	7/25  방학식
친환경찰쌀현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 돼지채소불고기(5.6.10.13) 숙주미나리무침 삼치데리야끼구이(5.6.13) 볶음김치(9.13) 병아리모양쿠기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/29.6/179.6/2.2	칼슘강화기장밥 꽃게해물국(5.6.8.9.13.17) 목살오향장육(5.6.10.12.13) 들기름막국수(2.3.5.6.16) 미역줄기볶음 볶음김치(9.13) 사과당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/27.8/273.8/3.4	삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) 팽이버섯된장국(5.6.9) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 치킨너겟&머스타드소스(1.2.5.6.15.16) 깍두기(9) / 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/24.2/254.1/3.1	친환경홍미밥 나가사끼짬뽕(2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 고사리나물(5.6) 파래김자반볶음(5.13) 고추장오븐닭구이(1.2.5.6.12.13.15) 볶음김치(9.13) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/30.1/186.8/2.8	친환경발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 새우달걀찜(1.9.13) 명엽채볶음(5.6.13) 닭고기김치볶음(5.6.9.13.15) 깍두기(9) 다크초코칩쿠기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.5/22.8/228.0/3.4

◇ 알레르기 정보

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

◇ 영양 및 원산지 안내 : <http://www.ksbs.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 보호자님께서 학생이 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 거부 및 알레르기 증상을 보일경우 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료로 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 합니다

◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.