



## 7월 식단 및 영양소식지

식생활관

☎ 070-4919-5295

## 위생 및 영양정보

## &lt; 이달의 절기 &gt;

## 1. 소서(小暑) - 7/7 일

- 소서 : 열한번째 절기로 하지와 대서 사이의 시기입니다. '작은 더위' 라 불리며, 이때를 중심으로 본격적인 더위가 시작된다고 합니다. 이시기는 과일과 채소가 많이 나며, 밀과 보리도 수확하여 먹게 되며 농사철치고는 한가한 편으로 밀가루 음식을 많이 먹으며, 장마가 시작되는 시기이기도 합니다.

## 2. 대서(大暑) - 7/22 일

- 대서 : 열두번째 절기로 이시기는 중복 때로 장마가 끝나고 더위가 가장 심한 시기입니다. 대서는 중복 무렵일 경우가 많아 삼복더위를 피해 술과 음식을 마련하여 계곡이나 산정을 찾아가 노는 풍습이 있다고 합니다. 이 때 참외, 수박, 채소 등이 풍성하고 햇밀과 보리를 먹게 되는 시기로 과일은 이때가 가장 맛있다고 합니다.

## 3. 삼복

- 초복(7/11일), 중복(7/21일), 말복(8/10일)로 1년 중 가장 더운 기간으로 '삼복더위' 라고 합니다. 아이들과 부녀자들은 여름과일을 즐기고, 어른들은 술과 음식을 마련하여 산간 계곡으로 들어가 탁족(濯足)을 하면서 보냈다고 합니다.

## &lt; 이달의 절기 음식 &gt;

1.소서 : 감자수제비, 여러국수요리(콩국수, 잔치국수, 김치말이국수 등 밀요리를 즐겨 먹음.)

2.대서 : 여러 과일을 즐겨 먹음.(참외, 수박, 토마토등)

3.삼복 : 삼계탕, 육개장, 임자수탕, 민어국 등



## &lt; 이달의 제철식품 &gt;

채 소 류	호박, 오이, 근대, 상추, 열무, 청경채, 부추, 가지, 피망, 파리고추, 풋고추, 깻잎, 양상추, 노각
생 선 류	장어, 갑오징어, 민어
과 일	참외, 수박, 자두, 방울토마토, 멜론, 포도

## ✓ Na트륨 줄이Go! 건강 올리Go!



## ✓ 수박의 엄청난 효능!!

## # 다이어트 효과 및 불면증 개선

# 독소배출 및 이노작용

# 성인병 예방 및 면역력 강화

# 심장질환 예방 및 항암효과

# 근육통 완화 및 불면증 해소

## ✓ 수박 보관 &amp; 활용 꿀팁!!

# 수박보관: 껍질을 제거하고 수박의 과육만 잘라서 밀폐 용기에 담아 보관한다.

## # 수박활용

1. 수박 껍질의 하얀 부분을 잘라 닦아주면 기름때나 찌든 대 제거에 효과적이다.
2. 깨끗이 씻은 뒤 단단한 껍질 부분을 20~30분 끓여준 후 식혀서 구강 청결제로 사용 가능 하다.

## ✓ 맛있는 수박 고르는 법!!



1. 작은 배꼽이 맛있다.  
배꼽이 큰 수박은 양분을 많이 갈 곳을 잃고 배꼽 부분에 물리게 되므로 배꼽이 작은 아이들이 더 알차고 달콤하다
2. 골게 뽀은 꼭지가 맛있다.  
너무 출거나 썬 바람을 맞으면 스트레스를 받아 성장이 멈춘다 다시 자라면서 맛이 없어지며 머리 꼭지도 푸물거린다. 골게 뽀은 꼭지를 선택하자.
3. 진하고 뚜렷한 호피 무늬가 맛있다  
날에 광합성 하고 밤에는 서늘한 곳에서 푹 쉬어야 색도 뚜렷해지고 진하다. 오히려 계속 덥거나 추운 곳에서만 자란 수박은 맛이 없다.
4. 퐁퐁 소리는 맛있는 소리  
수박을 살짝 두드렸을 때 퐁 퐁 소리가 나는 것은 먹지 않았다는 신호!  
퐁~퐁 소리를 내면 맛있게 잘 먹었다는 신호!
5. 수박 흰 가루는 좋은 신호  
수박 표면 흰 가루는 정말 잘 먹었을 때 보얗게 올라오는 것이므로 맛있는 수박이다.

				7월 1일 (목)	7월 2일 (금)	7월 3일 (토)
조식				누룽지 티라미스를케익 1.2.5.6. 미니치즈크리스피핫 도그 2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9. 토마토 12. 크랜베리그래놀라&우 유 2.5.6.	친환경보리밥 김치어묵국 1.5.6.9.12. 스테이크볼꼬치 1.2.5.6.10.12.15.16 . 야채계란말이 1. 파래돌김자반 열무김치 9.	친환경흑미밥 북어무국 1. 코코넛치즈연어스틱 1.2.5.6. 떡갈비스틱 5.6.10.15.16. 팬이버섯전 1. 배추김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 816.3/23.5/271.7/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 843.4/42.5/281.7/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 853.4/43.2/226.2/4.6
중식				친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 치킨까스&카레소스 1.2.5.6.12.13.15.16 .18. 진미채고추장조림 17. 다시마,브로콜리&초 고추장 5. 총각김치 9.	친환경보리밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 매콤돼지갈비오븐구 이 10. 애호박전&옛날소시 지전 1.2.5.6.10.15.16. 간장무채장아찌 배추김치 9. 주시룰(파인애플) 13.	
				에너지/단백질/칼슘/철 866.5/63.2/269.9/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 857.2/43.3/340.5/4.5	
석식				베이컨야채볶음밥 10. 두부유부장국 5.6.7.12.18. 상하이파스타 5.6.8.9.12.13.16.1 7.18. 트리플치즈핫도그 1.2.5.6.10.12.15.1 8. 오이피클 배추김치 9.	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 수제탕수육&소스 2.5.6.10.12.15.18. 순대찜 2.5.6.10.13.16. 근대된장무침 배추김치 9.	
				에너지/단백질/칼슘/철 759/34.4/316.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 834.2/40.6/223.9/7	
	7월 5일 (월)	7월 6일 (화)	7월 7일 (수)	7월 8일 (목)	7월 9일 (금)	7월 10일 (토)
조식	친환경보리밥 얼큰소고기무국 16. 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16.18. 후랑크소시지&케첩 1.2.5.6.10.15.16. 애호박볶음 배추김치 9.	영양닭죽 15. 헥치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16 . 배추김치 9. 방울토마토 12. 오레오오즈시리얼&우 유 2.5.	친환경보리밥 아욱된장국 우리돼지순살바베큐 1.2.5.6.10. 진미채고추장조림 17. 시금치무침 배추김치 9.	쉬림프소보로버거 미니 1.2.5.6.9.12. 폰타나양송이크림스 프 2.5.6.16. 바나나 13. 알감자꼬치 1.6. 배추김치 9. 해가득사과주스 13.	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 크런치통살치킨너겟 1.2.5.6.12.13.15. 참나물무침 배추김치 9. 초코우유 2.	친환경보리밥 육개장 16. 트리플치즈미트볼 1.2.5.6.10.12.13.15 .16.18. 잔말치조림 양배추찜&양념장 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 743.2/35.4/253.1/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 759.7/25.8/371/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 744.7/36/362.7/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 760.8/23.3/145.5/10.9	에너지/단백질/칼슘/철 711.3/29.1/258.2/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 717.5/32.3/226.1/3.6
중식	친환경흑미밥 바지락수제미국 5.6.18. 돈육강정 4.5.6.10.12.13. 어묵볶음 1.5.6. 가지무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 맑은콩나물국 5. 묵은지닭볶음탕 9.15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 참나물무침 오이김치 설빙인절미바 1.2.5.	친환경현미밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 코코넛다리새우까 스 1.5.6.9.12.13. 매콤떡볶이&더블치 즈볼 1.2.5.6. 베이컨감자채볶음 10. 배추김치 9.	냉메밀소바 3.5.6.13. 날치알볶음밥 맑은피고기만두찜 1.5.6.10.16.18. 간장무채장아찌 열무김치 9. 수박	친환경보리밥 애호박두부된장국 5.6.12. 치즈달걀찜 1.2. 돈육고추장불고기 5.6.10. 풋고추,오이&쌈장 배추김치 9. 자두	
	에너지/단백질/칼슘/철 837.6/45/217.1/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 852.1/37.3/245.6/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 866/38.6/303.1/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 863.7/29.9/350.6/9.3	에너지/단백질/칼슘/철 741.3/36.2/253.2/3.3	
석식	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 오리훈제&쌈무,머스 타드 1.2.5.6. 두부양념조림 5.12. 부추무침 배추김치 9.	치즈김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.15.16 . 맑은감자국 5. 고메함박스테이크 1.5.6.10.12.13.16. 미역줄기볶음 불어묵볶음 1.5.6. 총각김치 9.	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 코코넛아귀불강정 1.4.5.6.13. 김계란말이 1. 열무김치 9. 요구르트 2.	친환경보리밥 닭곰탕 15. 메쉬드포테이토를까 스 1.5.6.10.12.13.18. 두부양념조림 5.12. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	친환경현미밥 바지락미역국 18. 매콤닭강정 2.4.5.6.12.13.15. 마카로니콘셀러드 1.5.6.13. 도토리묵상추무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 863.4/40.2/294.4/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 828.2/39.4/330.1/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 541.8/35.6/155.8/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 817.8/41.3/309.3/5	에너지/단백질/칼슘/철 783.5/40.9/260.7/8.3	

	7월 12일 (월)	7월 13일 (화)	7월 14일 (수)	7월 15일 (목)	7월 16일 (금)	7월 17일 (토)
조식	친환경흑미밥 애호박두부새우젓국 5.9. 한입돈까스 1.5.6.10.12.13.18. 꼬들단무지무침 김계란말이 1. 배추김치 9.	메이플핫케이크 2.5.6. 베리애플넛에너지바 2.5.6. 삶은달걀 1. 바나나 13. 양상추샐러드&오리엔탈D 5.6. 탐미유비타민주스 13.	후리카게주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 실파게란국 1. 오징어야채무침 17. 어린이새송이버섯볶음 배추김치 9. 바나나라떼우유 2.	소라살죽 꼬마블랙번갈박버거 미니 1.2.5.6.10.12.16. 감자튀김&케첩 5.6. 배추김치 9. 21곡초코롤 1.2.5.6.14. 얼라이브음료(망고맛) 13.	친환경흑미밥 소고기무국 5.12.16. 야채고기말이 1.6.10.15.16. 청경채무침 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 767.8/35.4/318.4/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 787.7/15.3/222.4/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 721.6/35.7/332.5/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 838.5/23.8/211.1/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 845.6/39.4/275.9/4.1	
중식	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6. 치즈떡닭갈비 2.15. 피자왕촌권 1.5.6.10.16.18. 꼬시래기무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 돈육간장불고기 5.6.10. 상추&쌈장 5.6. 깻잎부추전 1.6. 배추김치 9. 슬러쉬레몬 13.	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 코코넛맛치킨링 1.2.5.6.15. 짜리고추어묵볶음 1.5.6. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 배추김치 9. 쌀조청유과 1.2.5.6.	야채짜장면&미니밥 5.6.10.13.16. 모듬버섯짬뽕국 6.9.13.17.18. 왕새우튀김 1.5.6.9.13. 단무지부추무침 배추김치 9. 수박	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 돼지갈비찜 10. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 오이무침 열무김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 826.6/40.4/206/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 859.8/38.7/263/8.6	에너지/단백질/칼슘/철 870.9/43.3/283.6/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 740.9/23.9/303.2/11.3	에너지/단백질/칼슘/철 788.8/40.2/276/6.9	
석식	하이라이스 1.2.5.6.10.12.16. 김치콩나물국 5.9. 치즈폼은생선까스 1.2.5.6.13. 임새만두(고기&김치) 1.5.6.10.16.18. 숙주무침 배추김치 9.	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.12.18. 도토리동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.16. 고등어무조림 7. 쫄면 5.6.13. 배추김치 9.	친환경보리밥 근대된장국 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 두부구이&볶음김치 5.	친환경현미밥 추어탕 2.5.6.10.13.15.16.18. 콜팝치킨 1.2.5.6.15. 야채계란말이 1. 오이고추된장무침 배추김치 9.	석식없음	
	에너지/단백질/칼슘/철 822.6/34.5/313.7/9.1	에너지/단백질/칼슘/철 849.2/40.6/301.7/8.3	에너지/단백질/칼슘/철 857.5/44.1/269/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 835.8/31.7/147.5/6.5		

#### ◆ 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

#### ◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩:국내산 • 두부:국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:외국산 • 갈치:외국산 • 수산가공품:국내산/외국산

※ 상기 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날  
매주 수요일은 잔반없는 날

2021. 06. 28.

덕암고등학교장