**균형잡힌 급식**
**건강한 식생활**

# 7월 영양소식지

덕암고등학교

## < 이달의 절기 >

### 1. 소 서 ( 小 署 ) - 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. 대 서 ( 大 署) - 7 / 22 일

- 대서 : 열두번 째 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. 삼 복

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

## < 이달의 절기 음식 >

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

## < 이달의 제철식품 >

| | |
|---|---|
| 채소류 | 호박, 오이, 근대, 상추, 열무, 청경채,부추, 가지, 피망, 꽈리고추, 풋고추,깻잎, 양상추, 노각 |
| 생선류 | 장어, 갑오징어,민어 |
| 과일 | 참외, 수박, 자두, 방울토마토, 멜론, 포도 |

## ✔ Na트륨 줄이Go! 건강 올리Go!

### ✔ 수박의 엄청난 효능!!

# 다이어트 효과 및 불면증 개선
# 독소배출 및 이뇨작용
# 성인병 예방 및 면역력 강화
# 심장질활 예방 및 항암효과
# 근육통 완화 및 불면증 해소

### ✔ 수박 보관 & 활용 꿀팁!!

# 수박보관: 껍질을 제거하고 수박의 과육만 잘라서 밀폐 용기에 담아 보관한다.
# 수박활용
1. 수박 껍질의 하얀 부분을 잘라 닦아주면 **기름때나 찌든 때 제거에 효과적**이다.
2. 깨끗이 씻은 뒤 단단한 껍질 부분을 20~30분 끓여준 후 식혀서 구강 청결제로 사용 가능 하다.

### ✔ 맛있는 수박 고르는 법!!