



< 이달의 절기 >

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 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 >

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 이뇨작용
- # 성인병 예방 및 면역력 강화
- # 심장질환 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 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 뻗은 꼭지가 맛있다.
너무 출거나 썬 바람을 맞으면 스트레스를 받아 성장이 멈춘다. 다시 자라면서 맛이 없어지며 머리 꼭지도 푸물거린다. 골게 뻗은 꼭지를 선택하자.
3. 진하고 뚜렷한 호피 무늬가 맛있다
낮에 광합성 하고 밤에는 서늘한 곳에서 쬘 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 익었을 때 보얗게 올라오는 것이므로 맛있는 수박이다.