



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!

맛있는 NEW 영양소식

2023년 7~8월호

군산경포
초등학교

우) 66033

군산시 백릉로 76

교무실 063)666-6772

행정실 666-0611

FAX 063)666-9766

이 달의 식재료

* 수박 *



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. **수박씨**가 건강에 좋다는 것을 알고 있나요? 수박씨는 각종 비타민, 단백질, 칼슘 등이 많아 성장발달에 도움을 줘요. 하지만 그냥 먹으면 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 해요!

* 옥수수 *



여름의 제철 간식 옥수수! 옥수수는 식이섬유가 많아서 변비를 예방에 도움을 줘요. 옥수수의 종류에는 달콤하고 노란 '**단옥수수**'와 쫄糯하고 반투명한 '**찰옥수수**'가 있어요. 단옥수수에 는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭈글쭈글 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

본격적 더위의 시작, '소서'



"맙소서! 너무 덥다!" 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서는 24절기 중 열한 번째에 절기예요. '작은 더위'라고도 하며, 장마가 시작되어 끈적끈적하고 습하고 더운 날씨가 이어져요.

소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데, 신선하고 맛이 좋아요. 특히 단물이 오른 **애호박**이 맛있다고 해요.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피어요. 연못 땅속에 있는 줄기는 우리가 반찬으로 먹는 연근이라는 사실, 알고 있나요? 연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요.

여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖고 있어요.

출처: '그림으로 만나는 사계절 24절기'

더위야 물러가라, '복날'

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다.

우리가 몸시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. **빙표**를 가지고 얼음 창고인 '장빙고'로 가면 얼음을 받아 갈 수 있었다고 합니다.



복날하면 생각나는 대표적인 음식 **<삼계탕>**!

왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 보양식으로 먹게 되었을까요? 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.



출처 : 네이버 지식백과, 한국민족문화대백과

무더운 여름, 식중독을 조심해!

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?



▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
 - ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 안돼요!
 - ③ 마실 물은 꼭 끓여서 먹어요.
 - ④ 어패류는 충분히 익혀서 먹어요.
- ▶ 장을 볼 때는 이렇게 예방합니다.
- ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요!
 - ② 수산물은 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
 - ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백미)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 페루	국내산	국내산	국내산	태국산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														
식단정보	아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.														

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
7/3	7/4 저탄소밥상	7/5	7/6	7/7 소서
현미밥 감자맑은국(5.6.) 분모자 찜닭(5.6.13.15.) 애너타리버섯햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 순살참조기구이(5.7.) 배추김치(9.13.) 초코우유(2.)	흑미밥 우렁시래기된장국(5.6.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 꼬마새송이파프리카볶음(5.6.13.16.18.) 치즈소이커렐트(1.2.5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.) 자두	훈제오리볶음밥(5.6.13.18.) 초계국수(5.6.15.) 무장아찌무침(13.) 주꾸미불고기(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 달걀감자샐러드(1.5.13.) 샤인머스켓푸딩(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14,15,16,17,18)	밀쌀밥(6.) 황태미역국(5.6.16.) 시금치버섯무침(5.6.13.) 오이고추된장무침(5.6.13.) 숙주돼지고기불고기(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 초코머핀(1.2.5.6.)	귀리밥 건새우애호박국(5.6.9.) 닭가슴살고구마조림(5.6.13.15.) 미역오이초무침(5.6.13.) 채소튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.13.) 토마토주스(12.13.)
열량:706.2kcal/단백질:35.5g	열량:642.9kcal/단백질:33.3g	열량:667.3kcal/단백질:33.4g	열량:593.1kcal/단백질:32.3g	열량:636.4kcal/단백질:30.1g
7/10	7/11 초복	7/12	7/13	7/14
차조밥 호박익힌장국(5.6.) 오징어배추무침(5.6.13.17.) 짜장떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 오리버섯불고기(13.) 열무김치(9.) 레몬에이드(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14,15,16,17,18)	녹두밥 닭다리삼계탕(15.) 삼색묵무침(5.6.13.) 옥수수김치전(1.5.6.9.10.13.) 너비아니구이(4.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 수박	잡쌀밥 콩국수(5.6.13.) 근대된장무침(5.6.) 고추잡채(5.6.10.13.18.) 불닭팽이버섯구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 꽃빵(5.6.)	기장밥 참치김치찌개(5.9.) 감자고추장조림(5.6.13.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 양송이브로콜리소시지볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 열무김치(9.) 더블초코 크림떡 (6.)	차수수잡곡밥 순두부연포탕(5.9.) 파리고추달걀장조림(1.5.6.13.) 떡순이달걀비(2.5.6.10.13.15.16.) 도라지나물볶음(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 드링킹요구르트(2.)
열량:663.3kcal/단백질:25.5g	열량:565.9kcal/단백질:32.5g	열량:598.3kcal/단백질:21.8g	열량:602.1kcal/단백질:32.9g	열량:681.2kcal/단백질:34.3g
7/17	7/18 제철밥상	7/19 여름방학식	8/24 개학식	8/25
흑미밥 콩나물국(5.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 일식계란찜(1.2.5.6.8.9.13.) 애너타리버섯들깨볶음(5.6.9.) 배추김치(9.13.) 사과파이(1.2.5.6.)	찰옥수수밥 아욱된장국(5.6.) 고구마줄기나물 두부참치김치볶음(5.9.13.) 뿌링클순살치킨(1.2.5.6.13.15.) 총각김치(9.) 토핑요거트(2.)	잡쌀밥 물냉면(1.3.5.6.16.) 비빔냉면(1.3.5.6.) 숙주나물 열무김치(9.) 고기만두(1.5.6.10.16.18.) 김구이 구슬아이스크림(1.2.5.)	보리밥 소고기무국(5.6.16.) 크림카레우동(2.5.6.10.12.13.16.18.) 애호박맛살볶음(5.6.9.) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 워터젤리(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14,15,16,17,18)	녹미밥 순두부달걀국(1.5.9.) 실곤약탕평채(1.5.6.13.16.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 가자미구이(1.2.5.6.) 깍두기(9.13.) 호박인절미(1.2.5.6.)
열량:816.5kcal/단백질:32.3g	열량:608.4kcal/단백질:39.7g	열량:549.9kcal/단백질:19.5g	열량:679.9kcal/단백질:28.9g	열량:634kcal/단백질:38.7g
8/28	8/29	8/30	8/31	
현미밥 무채국(5.) 두부스크램블(1.5.6.12.13.18.) 돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 김구이 배추김치(9.13.) 블루베리요구르트(2.)	홍미밥 오징어새우무국(5.6.9.13.17.) 오향장국(5.6.10.13.) 무말랭이무침(5.6.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 상추쌈 머루포도 배추김치(자율)(9.13.)	잡쌀밥 찜닭국(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 짜장면(2.5.6.10.13.16.) 아욱된장무침(5.6.) 탕수육(1.5.6.10.12.13.) 쿼치(11.13.) 단무지 배추김치(자율)(9.13.)	흑미밥 소고기떡국(1.16.) 콩나물부추무침(5.) 어묵매추리알볶음(1.5.6.13.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 딸기파이(1.2.5.6.)	
열량:666.2kcal/단백질:23g	열량:629.1kcal/단백질:39.3g	열량:638.5kcal/단백질:34.5g	열량:693.7kcal/단백질:25.5g	