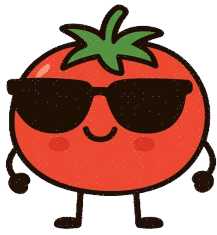


## 7-8월 영양소식지 및 식단 안내

### 이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!  
토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarl'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.



토마토는 **건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드** 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 **암을**

출처 : chatGPT 생성 **예방하고 노화를 방지하는 '라 이코펜'**이라는 성분이 많이 들어있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 내 몸의 영양 균형을 맞추는 데 도움을 줍니다. 출처 : 농사로(<https://www.nongsaro.go.kr/>)

### 7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 '가이아'가 제안하여 만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다.

먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는



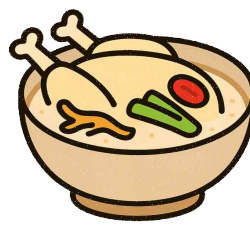
사실! 알고 있었나요? 태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎

출처 : chatGPT 생성 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

### 더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'**이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성

예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게

움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고** 합니다. 출처 : 시사상식사전

### 여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

'비브리오 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

#### ● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

#### ● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

#### ● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 빠르게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- **비브리오 예측시스템 활용하기**

([vibrio.foodsafetykorea.go.kr](http://vibrio.foodsafetykorea.go.kr))

출처 : 식품의약품안전처 블로그

# 7-8월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

◇ 전주하가초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀/가공품:국내산/국내산 \* 콩/가공품:국내산/국내산 \* 배추김치(배추, 고춧가루):국내산  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산/국내산 \* 쇠고기/가공품:국내산(한우)/국내산  
\* 미꾸라지, 고등어, 갈치, 아귀/가공품:국내산/국내산 \* 오징어, 꽃게/가공품:국내산/국내산  
\* 낙지, 주꾸미/가공품:베트남산/베트남산 \* 명태/가공품:러시아산/러시아산 \* 다랑어/가공품:원양산(태평양)/원양산(태평양)  
\* 진미채:페루산(국내가공) \* 양고기, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 및 그 가공품은 미사용

♥알레르기 정보 - 아래의 해당식품에 특정증상 및 알레르기 반응을 보이는 학생은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.  ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲깻	7/1 <b>Tue</b> ●생일밥상	7/2 <b>Wed</b> ●수다날	7/3 <b>Thu</b>	7/4 <b>Fri</b>	
	친환경찰보리밥 새우살미역국(5.6.9.13) 채소달걀찜(1) 콩나물무침(5) 제육볶음(5.6.10) 배추김치(9) 초코풍당바나나빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.9/32.6/212.4/2.8	베이컨김치볶음밥(9.10.13) 열갈이된장국(5.6) 양배추샐러드(오리엔탈)(5.6) 순살간장치킨(1.5.6.15.16) 충각김치(9) 요거트(블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.7/26.9/375.5/4.6	친환경찰흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 닭봉조림(5.6.13.15) 연두부(양념간장)(5.6) 팽이버섯부추무침 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/39.0/175.5/4.3	친환경혼합잡곡밥(5) 사골곰탕(16) 불어묵조림(1.5.6.13.18) 도라지진미채무침(5.6.17) 수제김치치즈스테이크(2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 친환경사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/27.2/237.2/2.4	
	7/7 <b>Mon</b> ●지구지키는날	7/8 <b>Tue</b>	7/9 <b>Wed</b> ●수다날	7/10 <b>Thu</b>	7/11 <b>Fri</b>
	친환경찰현미밥 채개장(5.6) 느타리갯잎초무침(5.6) 새우살달걀볶음(1.5.9.13) 순살임연수구이 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/29.4/223.7/6.5	친환경귀리밥 조랭이떡국(1.16) 오이고추된장무침(5.6) 돼지김치볶음(5.6.9.10) 갯잎감자채전(1.5.6) 갯김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/29.5/199.5/3.0	오므라이스(1.2.5.6.12.13.16) 그린샐러드(키위)(1.2.5.6.12) 고구마치즈돈까스(브라운)(1.2.5.6.10.11.12.16) 깍두기(9) 퍼플팜주스(2.5) 브로콜리크림수프(2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.7/20.4/125.1/2.3	친환경차수수밥 소고기우거지국(5.6.16) 돼지족찜(5.6.10.12.13.16.18) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 미니약과도넛(1.2.5.6) 다시마쌈(초장)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/32.7/287.2/3.1	친환경차조밥 감자호박된장국(5.6) 순살닭볶음탕(5.6.15) 고구마줄기들깨볶음(5.6) 배추김치(9) 멜론 싸먹는오리햄(파프리카)(허니머스터드)(1.2.5.6.10.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.8/32.9/199.2/3.2
	7/14 <b>Mon</b> ●지구지키는날	7/15 <b>Tue</b>	7/16 <b>Wed</b> ●수다날	7/17 <b>Thu</b>	7/18 <b>Fri</b>
친환경발아현미밥 유부볶음우동(5.6.13.18) 북어채달걀국(1.5.6) 고사리나물 주꾸미낙지볶음(5.6) 초당옥수수버터구이(2) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.2/33.2/349.7/4.7	친환경조각서리태밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 숙주나물무침 버섯불고기(5.6.10.13) 용가리치킨너겟(머스터드)(1.2.5.6.13.15.16) 열무김치(9) 우리밀우유파이(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.5/32.6/245.6/3.9	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 오이우무냉국(2.5.6.16) 푸실리샐러드(2.5.6.10.12.13.15) 탕글뽕뽕핫도그(케첩)(1.2.5.6.10.12.15.18) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/18.5/141.2/1.8	친환경찰기장밥 청국장찌개(5.6.9.10.16) 오이양파절이(5.6.13) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 돼지양념구이(5.6.10.13) 깍두기(9) 푸른애플젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/32.3/256.4/18.2	친환경율무밥 닭다리삼계탕(15) 달걀장조림(1.5.6.13) 갯잎겉절이 장어튀김(갈릭데리)(2.5.6.13) 배추겉절이 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.7/38.2/231.4/6.2	
7/21 <b>Mon</b> ●지구지키는날	7/22 <b>Tue</b>	7/23 <b>Wed</b> ●수다날	7/24 <b>Thu</b>	7/25 <b>Fri</b>	
친환경발아찰현미밥 버섯매운탕(5.6) 순살삼치감자조림(5.6) 버터플라이새우튀김(타르타르)(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 포도(캠벨) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.1/23.8/204.6/2.0	친환경찰보리밥 대구맑은탕(9.13) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 유자단무지맛살냉채(5.6.13) 마라부대볶음(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 배추김치(9) 체리푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.4/38.7/247.0/3.8	참치비빔밥(초고추장)(5.6) 시래기된장국(5.6) 애너타리버섯볶음(5.6) 소떡갈떡(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 요거트과일샐러드(2.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.6/26.2/222.3/2.8	옥수수알밥 김치콩나물국(5.6.9) 가지나물(5.6) 닭불고기(5.6.13.15) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/31.7/154.9/2.3	친환경찰흑미밥 소고기무국(5.6.16) 돼지수육(쌈장)(5.6.10) 찐만두(1.5.6.10.16.18) 상추부추무침(5.6) 보쌈김치(9) 친환경딸기젤라또(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.7/30.9/204.2/3.4	
	8/26 <b>Tue</b> ●생일밥상	8/27 <b>Wed</b> ●수다날	8/28 <b>Thu</b>	8/29 <b>Fri</b>	
	친환경현미밥 소고기미역국(5.6.16) 단호박갈비찜(5.6.10) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 초코롤케이크(1.2.5.6.16) 오징어브로콜리숙회(초장)(5.6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.4/34.2/206.9/3.0	친환경참쌀밥 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 고들단무지무침 파닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 사과 김자반(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/29.4/66.3/3.3	친환경혼합잡곡밥(5) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 오이초무침 짜장불고기(1.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 친환경사인머스켓워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/33.9/204.6/3.2	친환경귀리밥 감자호박된장국(5.6) 취나물무침 참치김치볶음(5.6.9) 명태까스(타르타르)(1.5.6.13) 깍두기(9) 아이스망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.2/24.0/357.0/6.1	

