



7~8월 영양소식지 및 식단 안내

이 달의 식재료

* 수박 *



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. 수박씨가 건강에 좋다는 것을 알고 있나요? 수박씨는 각종 비타민, 단백질, 칼슘 등이 많

아 성장 발달에 도움을 줘요. 하지만 그냥 먹으면 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 해요!

* 옥수수 *



여름의 제철 간식 옥수수! 옥수수는 식이 섬유가 많아서 변비 예방에 도움을 줘요. 옥수수의 종류에는 달콤하고 노란 '단옥수수'와 쫄쫄하고 반투명한 '찰옥수수'가 있어요. 단옥수수에는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭉글쭉글 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

더위야 물러가라, '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.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. 빙표를 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

본격적 더위의 시작, '소서'



"맙소서! 너무 덥다!" 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서는 24절기 중 열한 번째 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 애호박이 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」

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

7~8월 학교급식 식단안내

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

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

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

<div>7/3 Mon ● 7월 생일밥상</div> <div>친환경찰보리밥 꼬들이만두미역국(1.2.5.6.10.16.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.) 팽이버섯부추무침 비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.) 미니핑크하트도넛(1.2.5.6.) 보리차m * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/24/240.5/3.2</div>	<div>7/4 Tue</div> <div>친환경찰호미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10.) 닭봉조림(5.6.15.18.) 우자단무지맛살냉채(5.6.8.13.) 새우살달걀볶음(1.5.9.13.) 총각김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/35.4/235.2/4.4</div>	<div>7/5 Wed ● 수다날</div> <div>오므라이스(1.2.5.6.12.15.16.18.) 유부된장국(5.6.) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.16.) 탱골보득핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 달콤허니콘립(1.2.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/25/298.7/5.7</div>	<div>7/6 Thu</div> <div>친환경현미밥 도토리묵냉국(5.6.9.15.16.) 돼지수육(5.6.10.) 비빔막국수(3.5.6.) 오이양파절이(5.6.) 보쌈김치(9.) 친환경딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.8/26/189.4/4.2</div>	<div>7/7 Fri</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5.) 대구말랭이(5.6.9.) 콩나물무침(5.) 오리불고기(5.6.13.) 동물복지하얀입돈까스(1.5.6.10.16.) 배추김치(9.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/37.5/82.1/4.2</div>
<div>7/10 Mon ● 지구살리기데이</div> <div>완두콩밥 콩나물국(5.6.) 메추리알장조림(1.4.5.6.9.10.13.14.15.16.18.) 순살고등어구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.) 떡볶이 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.1/28.8/283.5/3.8</div>	<div>7/11 Tue ● 초복</div> <div>친환경찰쌀현미밥 닭다리삼계탕(15.) 두부간장조림(5.6.13.) 애호박새송이버섯볶음(13.) 제육볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.1/31.4/234.4/3.5</div>	<div>7/12 Wed ● 수다날</div> <div>목살필라프(1.5.6.10.12.13.18.) 감자호박된장국(5.6.) 고구마치즈떡볶이(2.5.13.) 식빵피자(2.5.6.10.12.15.16.18.) 열무김치(9.) 방울토마토샐러드(2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/27.5/405.8/2.1</div>	<div>7/13 Thu</div> <div>친환경귀리밥 새우살호박국(5.6.9.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 깻잎김치(13.) 치킨텐더(허니머스터드)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 꿀떡(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/27.3/65.5/2.4</div>	<div>7/14 Fri</div> <div>친환경찰기장밥 하우국밥(5.6.8.15.16.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 지리멸치볶음(5.6.13.) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.2/34/119/2.5</div>
<div>7/17 Mon ● 지구살리기데이</div> <div>새우계란볶음밥(1.5.9.13.) 바지락살미역국(5.6.18.) 떡볶이(1.2.5.6.) 연어스테이크(크림양파)(1.2.4.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.) 쿠앤크슈퍼볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.2/30.4/276/4.8</div>	<div>7/18 Tue</div> <div>친환경발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.17.) 돼지족발(2.5.6.8.10.12.15.16.18.) 채소달걀찜(1.) 가지파프리카볶음(5.6.) 갯김치(9.) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.7/28.6/238/3.9</div>	<div>7/19 Wed ● 수다날</div> <div>참치마요밥(1.5.6.13.) 어묵국(1.2.5.6.9.) 진미채간장조림(5.6.17.) 닭강정(1.4.5.6.12.15.) 배추김치(9.) 과일화채(2.11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/32.2/266/4.7</div>	<div>7/20 Thu</div> <div>친환경차수수밥 백짬뽕국(2.5.6.9.10.16.17.18.) 어묵버섯볶음(1.5.6.13.) 짜장불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606/30.8/238.9/3.4</div>	<div>7/21 Fri ● 중복</div> <div>소고기콩나물밥(5.16.) 열갈이된장국(5.6.) 감자채볶음(5.6.) 부링클치킨(1.2.5.6.15.) 배추김치(5.6.9.) 양념간장(밥)(5.6.) 요거트과일샐러드(2.11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/31/119.4/3.3</div>
<div>7/24 Mon</div> <div>후리카케밥(5.6.) 해물볶음우동(5.6.9.15.17.18.) 파프리카콘샐러드(허니요거)(1.2.5.6.13.) 고구마치즈롤까스(브라운)(2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 구슬아이스크림(초코바닐라)(1.2.5.) 옥수수코수프(2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.5/25.4/241.9/2.3</div>	<div>신나는 여름방학</div>			
<div>알레르기 정보</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.</div>	<div>8/23 Wed ● 수다날</div> <div>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 바지락살된장국(5.6.18.) 단무지부추무침(13.) 치킨튀바로우(1.2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/32.1/240.5/6.3</div>	<div>8/24 Thu ● 8월 생일밥상</div> <div>친환경발아찰현미밥 소고기미역국(5.6.16.) 동인동짬뽕(5.6.10.) 콩나물무침(5.) 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.) 초코롤케이크(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.7/28.1/247.7/3.5</div>	<div>8/25 Fri</div> <div>친환경차조밥 참치김치찌개(5.6.9.) 오향장유(5.6.10.) 오이양파절이(5.6.) 풀면채소무침(5.6.13.) 백김치 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/31.6/209.8/6.9</div>	
<div>8/28 Mon ● 지구살리기데이</div> <div>친환경찰무밥 맑은순두부탕(1.5.6.17.18.) 메추리알불어묵조림(1.5.6.8.) 고사리나물(5.) 두부스틱(칠리강정)(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 사과 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/27.7/241.6/5.5</div>	<div>8/29 Tue</div> <div>친환경조각서리태밥(5.) 애호박돼지찌개(5.6.10.) 얼갈이무침(5.6.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 순살삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 친환경블루베리요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624/31.1/279.5/2.8</div>	<div>8/30 Wed ● 수다날</div> <div>친환경쌀밥 메밀소바(3.5.6.7.13.18.) 쫄면복만두(고기+김치)(1.5.6.10.16.18.) 꼬들단무지무침 닭강정(1.4.5.6.12.15.) 배추김치(9.) 김자반(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584/30.3/251.2/8.5</div>	<div>8/31 Thu</div> <div>친환경찰보리밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 모듬장조림(1.5.6.10.) 도라지진미채무침(5.6.17.) 햄에그까스(케첩)(1.2.5.6.10.12.18.) 깍두기(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.7/32.3/116.7/4</div>	<div>8월 생일 축하합니다</div>

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- | | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------|
| * 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡), 찹쌀, 현미: 국내산 | * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 | * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(모든김치) |
| * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 | * 쇠고기: 국내산한우(암소) | * 축산물가공품: 국내산(베이컨: 국내산) |
| * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산 | * 갈치: 세네갈 | * 낙지: 베트남산, 중국산 * 명태, 코다리: 러시아산 |
| * 우렁쉥이 : 국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가리비, 전복, 방어, 부세는 미사용 | |
| * 다량어: 원양산 | * 아귀: 국내산 | * 주꾸미: 베트남 * 진미채: 페루산 |