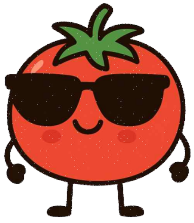


꿈을 키우자, 행복을 열어가자, 더불어 살아가자

## 이 달의 식재료 : 토마토



새콤달콤 향기 풍기는 멋쟁이  
토마토~! 토마토!

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomari'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 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'**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 이외에도,

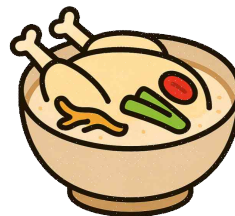
지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례 -

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

출처 : 식품의약품안전처 블로그

## 더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복**으로 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.



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 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기

# 7-8월 학교급식 식단 안내



Mon	7/1 Tue	7/2 Wed 수다날	7/3 Thu	7/4 Fri
친환경흑미밥 홍합미역국(5.6.18) 고구마순된장무침(5.6.13) 돈육옥찜s(5.6.10.12.13) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.7/41.9/233.1/3.8	친환경기장밥 순살동태매운탕(5.13) 베이컨감자채볶음(10) 깻잎고기완자(1.2.5.6.15.16) 양념갈비구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 떠먹는꽃토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/42.2/126.7/2.6	제육덮밥/야채(5.6.10.13) 유부장국(1.5.6) 청포묵탕평채(5.6.13) 밤송송함박스테이크(5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 스위트플럼(자두주스) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.4/36.2/184.5/3.7	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 감자스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 숙주맛살냉채무침(13) 오징어돈육불고기(5.6.10.17) 깍두기(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.1/47.6/107.1/4.7	친환경귀리밥 시얼큰우거지국(5.6.16) 시금치무침(5.6) 청경채닭볶음(5.6.13.15) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 피자치즈볼(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.8/49.2/294.7/5.4
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed 수다날	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경흑미밥 오징어무국(5.6.17) 콩나물아귀떡찜(5.6.13.18) 오이상추무침(5.6.13) 닭정육볶음(스테이크소스)(5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 사과즙(지역)(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.9/42.3/149.0/5.0	친환경귀리밥 순살동태매운탕(5.13) 베이컨감자채볶음(10) 깻잎고기완자(1.2.5.6.15.16) 양념갈비구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 떠먹는꽃토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/42.2/126.7/2.6	바베큐치밥(치즈,스크램블)(1.5.6.12.13.15) 열무된장국(5.6) 연두부/오리엔탈소스(5.6) 깍두기(9) 야채스틱&쌈장 쿨피스(복숭아)(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/42.1/326.1/5.7	친환경서리태밥(5) 복어두부국*(1.5) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13) 애호박무침(5.6.13) 어묵잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.6/43.2/198.7/4.2	친환경잡곡밥(5) 투움바파스타(반찬)(1.5.6.10.12.13.16.18) 들깨가루배추된장국(5.6) 양념깻잎지(5.6) 오리수육찜(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.9/41.4/451.9/5.6
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수다날	7/17 Thu	7/18 Fri 방학식
친환경현미밥 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 경상도식소고기무국(5.16) 참깨오이무침(1.5) 닭볶음탕(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.4/29.0/123.1/3.1	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 취나물된장무침(5.6) 건파래볶음(5.13) 돈육고추장볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 천도복숭아(조각)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.0/32.8/157.3/5.2	친환경흑미밥 돈부호박된장국(5.6.13) 수육/쌈장(5.6.10.13) 부추콩나물무침(5.13) 콩부각멸치볶음(5.13) 배추김치(9) 얼려먹는짜요짜요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.0/53.8/276.5/3.8	친환경기장밥 바지락순두부찌개(1.5.9.18) 도토리묵&양념장(5.6) 숙주나물무침 야채닭갈비(치즈떡)(2.5.6.13.15) 김부각 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/34.0/169.0/5.2	친환경잡곡밥(5) 한방닭강각삼계탕(15) 교자찜만두(1.5.6.10.15.16.18) 야채비빔국수(5.6.13) 배추겉절이(5.6.9.13.18) 과일화채(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.9/34.0/108.6/3.8
8/18 Mon 개학식	8/19 Tue 저탄소밥상	8/20 Wed 수다날	8/21 Thu	8/22 Fri
친환경현미밥 달미역국(5.6.15) 참나물새우무침(9) 고추잡채/쌈무(5.6.10.13.18) 단호박훈제오리찜 배추김치(9) 아이스슈바(초코)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.0/39.1/168.3/3.3	친환경흑미밥 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.15.16) 온두부(5) 깻잎순나물(5.6) 참치김치볶음(5.9.13.16.18) 방어스테이크 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.9/38.8/440.8/4.9	콩나물영양밥/간장양념(5.6.16) 사골수제비만둣국(1.5.6.10.16.18) 돈육간장찜(5.6.10.13) 느타리아호박볶음(9) 도시락김 배추김치(9) 조각사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 752.4/36.8/91.4/4.5	친환경현미밥 황태콩나물국(5.6) 새우살계란찜(1.9.13) 고추임된장무침(5.6.13) 한우낙지볶음(5.6.13.16) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.8/53.6/420.6/8.0	친환경서리태밥(5) 두부청국장찌개(5) 달달제육볶음(5.6.10.13.18) 양배추찜/쌈장(5.6) 구워먹는깻잎전(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.0/44.2/237.3/5.5
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu	8/29 Fri
친환경흑미밥 순살감자탕(5.6.9.10) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 햄미역줄기볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.8/38.9/236.0/4.8	친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(5.9.10) 돼지고기두부조림(5.6.10) 비름나물된장무침(2.4.5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.6/46.0/277.3/5.1	친환경귀리밥 감자된장국(5.6) 파채콩나물무침(5.6.13) 매콤어묵볶음(1.5.6.13) 삼겹야채구이(10) 배추김치(9) 야채.쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.0/33.1/229.2/4.2	친환경잡곡밥(5) 뜨덕이만둣국(1.5.6.10.16.18) 고추장사태감자찜(5.6.10.13) 청경채무침(5) 몽실새우탕수/소스(1.5.6.9.10.11.12.13) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.3/34.6/222.6/5.8	친환경귀리밥 연두부김치찌개(5.9.17) 닭정육장조림(1.5.6.13.15.18) 열갈이된장무침(5.6) 진미채두부볶음(고추장)(5.6.13.14.17) 배추김치(9) 연떡소떡(2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.2/43.2/254.5/4.0

학생의 안전을 위해 식품알레르기가 있다면 담임교사 또는 영양교사에게 알려주시기 바랍니다.

\*본 식단은 예정 식단이므로 학교 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있음을 알립니다.

알레르기를 일으키는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다.

①년류 ②우유 ③메밀 ④평콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생신류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲굴 전복, 홍합 포함 ⑳장