



이 달의 식재료 : 토마토

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomari'에서 유래되어 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

출처 : chatGPT 생성

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 **자연을 환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다. 장보러 가면, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있는데요, 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 있어요.

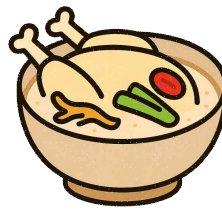
출처 : chatGPT 생성

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

여로부터 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
- **비브리오 예측시스템 활용하기**

(vibrio.foodsafetykorea.go.kr)

출처 : 식품의약품안전처 블로그

2025년 6월 30일

임 실 등 지 유 치 원 장

7월 식단표

	1 Tue	2 Wed 수다날	3 Thu	4 Fri
건강한 재료만 담았습니다. 	친환경 영양잡곡밥(5) 바지락시락국(5.6.18) 참나물사과생채(13) 들깨백불고기(10) 순살달고기구이 배추김치(9) (임실)양파포션치즈(2) *에너지/단백질/칼슘/철 436.40/31.05/216.11/2.86	친환경 영양잡곡밥(5) 사골칼국수(6.16) 미역초무침(13) 닭다리오븐구이(13.15) 백김치(9) 복숭아&(임실)요거트(2.11) *에너지/단백질/칼슘/철 706.67/33.96/138.87/2.38	친환경 영양잡곡밥(5) 순두부오징어국(5.9.17) 파프리카계란찜(1) (임실)치즈로제치킨스튜 (1.2.5.6.12.13.15) 깻잎순복음 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 511.24/29.44/257.42/2.67	친환경 영양잡곡밥(5) 한우꽃떡국(1.16) 순살가자미감자조림(5.6.13) 시저샐러드(1.2.5.6.10) 연근멘보샤(1.5.6.9.13) 백김치(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 645.04/31.07/125.20/2.93
7 Mon	8 Tue	9 Wed 수다날	10 Thu	11 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 소고기썰국수(16) 스프링롤(2.4.5.9.13) 닭목살 간장구이(15) 배추김치(9) 유기농바닐라아이스크림 (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 709.84/51.25/183.17/5.12	영양가득전복죽(18) (임실)치즈가츠산도 (1.2.5.6.10.12.13.18) 두부오이김무침(5) 단호박크림떡볶이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 743.62/31.08/180.48/3.20	치킨마크니커리덮밥 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 일식장국(5) 브로콜리흑임자무침(1.2.5) 수제(임실)치즈감자크로켓 (1.2.5.6) 총각김치(9) 임실딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 519.86/22.03/240.98/2.68	친환경 영양잡곡밥(5) 냉도토리묵국(5.6.9.16) 닭고기표고장조림(15) 목이버섯들깨무침 해물시래기전(5.6.17) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 440.22/22.07/104.48/1.89	친환경 영양잡곡밥(5) 돼지고기콩비지찌개(5.9.10) 오징어다시마초회 (5.6.13.17) 가지불고기(16) 공심채달걀볶음(1.5) 백김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 509.88/31.28/106.48/4.63
14 Mon	15 Tue	16 Wed 수다날	17 Thu	18 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 소고기들깨수제비(5.6.16) 옥수수계란찜(1.13) 숙주얼갈이무침 낙지청경채굴소스볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 임실스모크치즈(2) *에너지/단백질/칼슘/철 518.78/27.93/227.01/3.39	친환경 영양잡곡밥(5) 우거지소갈비탕(16) 메알곤약장조림(1.13) 브로콜리양송이볶음 (5.6.13.18) 검은깨두부강정 (2.5.6.12.13) 배추김치(9) 임실단호박포션치즈(2) *에너지/단백질/칼슘/철 597.20/27.08/226.52/4.41	유니자장밥(5.6.10.13.16) 부추계란국(1) 하트단무지 치킨탕수육(11.15) 배추김치(9) (임실)블루베리요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 589.20/27.88/207.93/2.18	친환경 영양잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 목살수육&상추쌈(5.6.10.13) 청포묵김무침 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 454.43/20.00/102.77/2.49	친환경 영양잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.13.16) 잡채(10) 방어카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 방울파인&(임실)스트링치즈(2.12) *에너지/단백질/칼슘/철 504.38/27.01/169.97/2.82
21 Mon	22 Tue	23 Wed 수다날	24 Thu	25 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 사과오이냉국(13) 숙주김무침 느타리버섯전(1.6) 데리야게등갈비구이 (5.6.10.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 581.50/30.96/65.89/2.45	친환경 영양잡곡밥(5) 순살감자탕(5.6.10.13) 소고기우영채조림(16) 닭안심파프리카볶음 (2.15) 간장깻잎김치 천도복숭아(11) *에너지/단백질/칼슘/철 488.55/31.58/146.83/2.83	친환경 영양잡곡밥(5) 양송이소프(2.6) 미트소스스파게티 (1.5.6.10.12.13.16) 쉬림프에그샐러드 (1.2.5.6.9.13) (임실)치즈수제함박스테이크 &브라운소스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 786.56/36.64/141.79/4.30	친환경 영양잡곡밥(5) 단호박꽃게탕(5.6.8) 새우살버섯볶음(5.9.13) 취나물들깨볶음 간장돼지불고기 (5.6.10.13.18) 백김치(9) (임실)아몬드포션치즈(2) *에너지/단백질/칼슘/철 530.73/32.59/183.68/2.93	친환경 영양잡곡밥(5) 낙지연포탕 열무된장나물(5.6) 소고기가지볶음(16) 연어파피요트(12) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 472.97/20.39/131.97/2.57
28 Mon	29 Tue	30 Wed 수다날	31 Thu	
친환경 영양잡곡밥(5) 한우샤브샤브탕 (5.6.13.16) (임실)치즈굴림만두그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 순살찜닭(15) 오이크래미샐러드(1.5) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 678.26/29.70/187.40/4.43	친환경 영양잡곡밥(5) 비빔당면(1.5.6) 안매운육개장(16) 밤 연근조림 유산슬(5.6.9.10.13.18) 백김치(9) 임실스트링치즈(2) *에너지/단백질/칼슘/철 528.69/27.76/154.64/2.75	영양닭죽(15) 시리얼양배추샐러드 (1.2.5.6) 진미채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) (임실)치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 자두요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 735.34/43.06/377.37/2.51	친환경 영양잡곡밥(5) 우렁콩장찌개(5.6) 온두부(5) 볶음김치(9.13) 삼겹오븐구이&상추쌈(10) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 779.12/28.30/281.83/3.86	알레르기 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자장

급식식재료 원산지

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥, 죽, 누룽지	두부, 콩/미지	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	갈치, 넙치 /가공품	명태/ 가공품	낙지/ 주꾸미/ 가공품	대구/아귀 /가공품	꽃게/고등어/ 오징어/참조기 /가공품	다랑어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산