



7,8월 영양소식

장계초등학교
교육통신

7월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
	7월1일 생일의 날	7월2일 수다날	7월3일	7월4일
	찰흑미밥 한우미역국(5.6.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 감오징어초무침 (5.6.13.17) 참치김치볶음 (5.6.9.13) 보리차 생일 축하초코카드(2.5)	짜게치 (1.2.5.6.10.13.16) 추가밥 퀴바로우탕수육&소스 (1.5.6.10.11.12.13.18) 궁채모듬피클 참외샐러드(12) 깍두기(9.13) 보리차 요구르트(2)	친환경찰보리밥 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 순살갈치구이(5.6) 감자조림 (5.6.13) 참나물무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 보리차 수박	홍국쌀밥 얼갈이된장국(5.6) 통추짬닭&분모자사리 (5.6.13.15.16.18) 연두부&양념장 (5.6) 미나리 숙주나물 배추김치(9.13) 보리차 골드키위
7월7일	7월8일	7월9일 수다날	7월10일	7월11일
혼합잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국 (5.6.16) 쌈싸먹는오리훈제& 야채무침(5.13) 도토리묵&양념장 (5.6) 배추김치(9.13) 보리차 파인애플	친환경통밀밥(6) 맑은돼지국밥 (5.6.9.10) 가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 잡채 (5.6.10.13) 배추김치(9.13) 보리차 마시는요거트(2)	콩나물밥&양념장 (5.6.13.16) 미니잔치국수 (5.6.7.9.13.18) 군만두&양념장 (1.5.6.10.13.16.18) 차커리사과무침(13) 깍두기(9.13) 보리차 설레임(1.2.5)	친환경차수수밥 핑크퐁어묵국 (1.5.6.7.8.9.18) 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15) 견과류멸치볶음 (5.13.14) 오이탕탕이(13) 배추김치(9.13) 보리차 요구르트(2)	찰흑미밥 북어국(1.5) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 양배추진미채무침 (5.6.13.17) 갯잎순볶음(5.6) 배추김치(9.13) 보리차 미니딸기파이 (1.2.5.6)
7월14일	7월15일	7월16일 수다날	7월17일	7월18일
찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.17) 닭볶음탕 (5.6.13.15) 애호박볶음 (5.9.16) 깍두기(9.13) 보리차 치즈볼 (1.2.5.6)	강황쌀밥 얼무된장국(5.6) 제육불고기 (5.6.10.13) 두부구이&양념장 (5.6.13) 무생채(9.13) 배추김치(9.13) 보리차 짜먹는요구르트(2.11)	김치볶음밥&계란후라이 (1.5.6.9.13) 팽이버섯맑은국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꼬들유자단무지무침(초) 깍두기(9.13) 보리차 흑당버블티라떼(2)	영양찰밥 조랭이떡국 (1.5.6.16) 낙지야채볶음 (5.6.13) 치킨너겟 (1.5.6.12.15.18) 조미구이김 배추김치(9.13) 보리차 젤리썩(2)	율무밥 닭개장 (1.5.6.15) 삼겹살, 목살구이&쌈장 (1.5.6.10) 상추&갯잎&양배추찜& 오이맛고추 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 보리차 수박
7월21일	7월22일	7월23일 수다날	7월24일	7월25일
친환경차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 떡갈비&구운야채 (5.6.10.15.16.18) 얼갈이나물 (5.6) 배추김치 (9.13) 보리차 요구르트(2)	클로렐라밥 된장찌개 (5.6) 자메리카통다리구이 (5.6.12.13.15.16) 느타리버섯무침 미나리초무침 (5.6.13) 배추김치(9.13) 보리차 워터젤리	친환경찰보리밥 감자스프(2.5.6.13.16) 눈꽃치즈토마토소스스파 게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈육큐브스테이크 (5.6.10.12.13.16) 그린샐러드&키워드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 배추김치(9.13) 보리차 포도	찰흑미밥 소고기무국 (5.6.16) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 미역줄기볶음 (5) 로제떡볶이 (2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 보리차	친환경현미밥 수제비국 (5.6.18) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 도라지무침 (5.6.13) 배추김치(9.13) 보리차 수제에그타르트 (1.2.5.6)
7월28일				
친환경찰보리밥 동태살매운국(5.6) 돼지고기양념구이 (5.6.10.13) 달걀찜(1.9) 파채야채무침 (5.6.13) 배추김치(9.13) 보리차 요거트(2)				

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// www.janggye.es.kr](http://www.janggye.es.kr)

->학교생활->식생활관->급식 게시판

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내



*쌀:밥(국내산) *죽,누룽지:국내산 *콩:국내산, 두부-콩:국내산, 콩비지,콩국수:국내산 *김치류(무,배추,고춧가루):국내산(찌개,반찬)
*돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 *쇠고기:국내산(한우) *축산물가공품(돼지고기,닭고기,오리고기):국내산, 쇠고기:국내산,호주산 *
꽃게,가라비:국내산 *오징어:국내산, 진미채:페루산 *갈치:국내산 *낙지,쭈구미:베트남산,인도네시아산
*고등어,방어,부세:국내산 *우렁쉥이,전복:국내산 *아귀,갈치,참조기:국내산 *명태(동태,코다리):러시아산 *다랑어/가공품:원양산(태
평양) *수산물 가공품:북어,코다리:러시아산, 어묵-연육:외국산(미국, 베트남, 파키스탄, 중국 등)

* 알레르기 표시: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아

⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

☞식품알레르기가 있는 학생은 반드시 식단표를 확인할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

8월 학교급식 식단 안내

월 	화 	수 	목 	금 
8월18일 생일의 날	8월19일	8월20일 수다날	8월21일	8월22일
강황쌀밥 한우미역국 (5.6.16) 닭간장구이 (5.6.13.15.16.18) 김치전 (1.5.6.9.10) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 보리차 구슬아이스크림(1.2.5)	찰흑미밥 얼갈이된장국 (5.6) 동파육 (5.6.10.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 상추부추무침 (13) 배추김치(9.13) 보리차 포도	구운계란카레라이스 (1.2.5.6.10.13.16.18) 미니우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 새우튀김&칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 양상추샐러드&블루베리소스(1.2.5.6.11.12.13) 깍두기(9.13) 보리차 요구르트(2)	혼합잡곡밥(5) 육개장 (1.5.6.16) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 치커리사과무침 (13) 배추김치 (9.13) 보리차 장수사과즙(13)	친환경통밀밥(6) 순두부찌개 (1.5.6.9.10.18) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 돈육매추리알조림 (1.5.6.10.13) 숙주나물 볶음김치 (5.6.9.13) 보리차
8월25일	8월26일	8월27일 수다날	8월28일	8월29일
울무밥 돈등뼈탕 (5.6.9.10.13) 바질달고기스위트강정 (5.6.12.13.16) 청포묵김가루무침 배추김치 (9.13) 고구마파이 (1.2.5.6) 보리	혼합잡곡밥 (5) 해물짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 훈제오리구이/무쌈/소스 (1.2.5.6) 들기름막국수 (3.6.7.8.9.16.17.18) 배추김치 (9.13) 보리차 짜먹는요구르트(2.11)	비빔밥*볶음고추장 (1.5.6.10.13) 미소장국 (5.6) 향도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 큐브치즈샐러드&망고드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 배추김치 (9.13) 말기우유(2) 보리차	친환경찰보리밥 조랭이떡국 (1.5.6.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) 두부계란구이&양념장 (1.5.6.13) 새콤달콤오이무침 (5.6.13) 배추김치(9.13) 보리차 오렌지	찰현미밥 닭곰탕 (5.6.15) 돈파불고기 (5.6.10.13) 어묵새송이볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기 (9.13) 보리차 샤인머스캣코코푸딩 (13)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// www.janggye.es.kr](http://www.janggye.es.kr)

->학교생활->식생활관->급식 게시판

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

*쌀:밥(국내산) *죽,누룽지:국내산 *콩:국내산, 두부-콩:국내산, 콩비지,콩국수:국내산 *김치류(무,배추,고춧가루):국내산(찌개,반찬)
 *돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 *쇠고기:국내산(한우) *축산물가공품(돼지고기,닭고기,오리고기):국내산, 쇠고기:국내산,호주산 *
 꽃게,가라비:국내산 *오징어:국내산, 진미채:페루산 *갈치:국내산 *낙지,꾸구미:베트남산,인도네시아산
 *고등어,방어,부세:국내산 *우렁쉥이,전복:국내산 *아귀,갈치,참조기:국내산 *명태(동태,코다리):러시아산 *다랑어/가공품:원양산(태
 평양) *수산물 가공품:북어,코다리:러시아산, 어묵-연육:외국산(미국, 베트남, 파키스탄, 중국 등)
 * 알레르기 표시: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아
 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

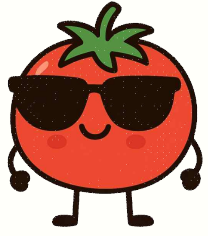
☞식품알레르기가 있는 학생은 반드시 식단표를 확인할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.



7,8월 영양소식지

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 'tomari'에서 유래되어 스페인으로

출처 : chatGPT 생성 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 들어 있어요! 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 날입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



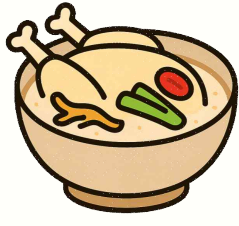
태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한

출처 : chatGPT 생성 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

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!

출처 : 식품의약품안전처 블로그

- 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)

2025. 6. 27.

장 계 초 등 학 교 장

