



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

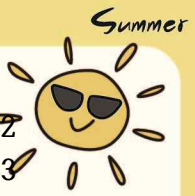
기린교육통신

제목: 7~8월 영양소식지 및 월간식단

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영양교사



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 많아 성장발달에 도움을 줘요. 하지만 그냥 먹으면 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 해요!

* 옥수수 *



여름의 제철 간식 옥수수! 옥수수는 식이섬유가 많아서 변비를 예방에 도움을 줘요. 옥수수의 종류에는 달콤하고 노란 '단옥수수'와 쫄쫄하고 반투명한 '찰옥수수'가 있어요. 단옥수수에 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭈글쭈글 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.



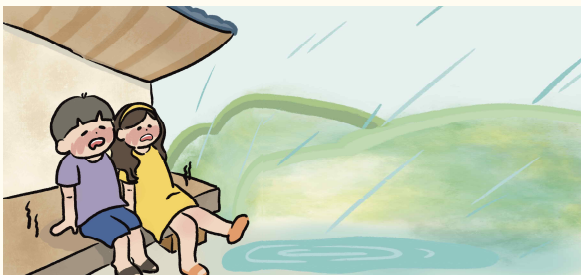
복날하면 생각나는 대표적인 음식 [삼계탕]!

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 번째에 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 유해물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?



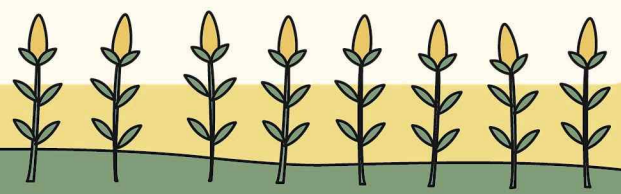
▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- 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 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주지린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

* 쌀:군산시 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

7/3 Mon 비닐봉투안쓰는날	7/4 Tue 생일밥상	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri 소서
친환경차수수밥 육개장5.6.13.16.18. 돼지훈제야채볶음2.5.6.10. 추러스떡고구마맛탕2.5.6.13. 청경채나물무침5.6.13. 배추김치9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/33.7/129.4/3.3	아미노밥 소고기미역국13.16. 카레닭볶음2.5.6.12.13.15.16. 18. 고추참치볶음/무조미김5.6.13. 고사리나물볶음5.6. 배추김치9.13. 미키마우스던킨 도넛 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 629/32.1/134.5/5.9	* 추어탕데이 * 귀리밥 고등어추어탕5.6.7. 돈육버섯불고기5.6.10. 깻잎전1.2.5.6.10.12.16. 도토리묵야채무침5.6.18. 배추김치9.13. 키위사과음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.5/32.1/361.2/5.3	홍국쌀밥 조랭이떡국1.5.6.10.13.16.18. 갈치감자조림5.6.7.13.18. 연양식반달불고기&어린잎2.5. 6.10.16.18. 숙주맛살무침1.5.6.8. 배추김치9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.3/28.9/146/4	친환경올무밥 등뼈감자탕5.6.10.13.18. 수제치킨까스1.2.5.6.12.15.16. 옥수수 치즈오븐구이1.2.5.13. 새우살애호박볶음9.13. 배추김치9.13. 연근부각5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 711.4/34.3/220.7/3.3
7/10 Mon	7/11 Tue 초복	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri 기린채식데이
친환경찰보리밥 오징어무국9.13.17. 허브대패 삼겹살 구이5.6.10. 쫄면야채무침5.6.13.18. 상추쌈5.6.13.18. 배추김치9.13. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.6/29.6/116.4/2.5	찰기장밥 닭다리 삼계탕 15. 오징어고구마김치전1.5.6.9.13. 17. 명엽채볶음5.6.13. 오이양파무침5.6. 깍두기9.13. 참외수박꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/35/109.8/3.2	* 미국음식체험의날 * 잠발라야볶음밥2.5.6.9.10.12. 13.15.16.17. 피쉬차우더스프2.5.6.10.13.16. 함박스테이크 (미트로프)1.2.5.6. 10.12.13.16./미키 감자튀김 5.6. 로메인시저 샐러드 1.2.5.6.10.12. 배추김치9.13. 스모어쿠키1.5.6.16. * 에너지/단백질/칼슘/철 682.2/26.6/99.6/3.4	친환경현미밥 김치콩나물국5.9.13. 돈육사태떡찜(간장)2.5.6.10. 삼색어묵잡채5.6. 숙간두부무침5. 배추김치9.13. 오렌지당근주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.4/23.5/141/2.6	* 기린채식데이 * 칼슘강화쌀밥 노랑만둣국1.5.6.10.16.18. 가자미구이/레몬2.5.6.13.16. 두부텐더/칠리소스5.6.12.18. 미역줄기볶음 배추김치9.13. 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.1/27.4/165.1/3.1
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed 수다날	7/20 Thu	7/21 Fri 기린채식데이
혼합잡곡밥5. 바지락순두부찌개5.9.13.18. 바질시금치 파스타 2.5.6.9.10.16 고봉치즈 돈가스 1.2.5.6.10.12.15. 16.18. 삼색모듬피클13. 배추김치9.13. 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.4/28.1/259.2/3.8	검정쌀밥 햄참치떡찌개 1.2.5.6.9.10.15. 술방울오징어볶음/깻잎쌈5.6. 17. 알감자버터구이2.5.13. 하트뮤즐리멸치볶음2.5.6. 배추김치9.13. 샤인머스켓청포도음료13. * 에너지/단백질/칼슘/철 663.9/41.9/161.4/4	보리비빔밥&약고추장5.6.10. 유부장국5.6.9.16.18. 베이컨스크램블에그1.2.6.10. 짜장팽이버섯볶음 5.6.13.16.18. 열무김치9.13. 소떡소떡5.6.12.15.16. * 에너지/단백질/칼슘/철 539.4/20.3/168/3.6	녹차카테킨쌀밥 느타리버섯국5.13.16. 닭항정살볶음5.6.13.15.18. 오색현미육원전1.2.5.6.10.15. 16.18. 건파래볶음5. 배추김치9.13. 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.4/31.7/160.6/6.8	* 기린채식데이 * 친환경서리태파쇄밥5. 대게살소프1.5.6.8. 흑초간소새우5.6.9. 마파두부5.6.10.12.18. 가지볶음5. 배추김치9.13. 흑당버블라떼 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/26.1/252.1/7
7/24 Mon	7/25 Tue	7/26 Wed 여름방학식	8/24 Thu 생일밥상	8/25 Fri
친환경백미밥 잔치국수1.3.5.6.9.13.16. 술불돼지구이5.6.10.12.16.18. 물만두/양념장5.6.10.16.18. 배추김치9.13. 달콤시원 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/34.6/91.2/4	귀리밥 돈육김치찌개5.6.9.10.13.18. 피자치즈떡갈비1.2.5.6.10.12. 13.15.16.18. 야채달걀말이1.2.6.10. 콩나물무침5. 총각김치9.13. 요거트초코링2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 599.1/33.6/270.1/4.2	눈꽃치밥1.2.5.6.12.13.15.16. 미소된장국5.6.13.18. 초당옥수수향도그1.2.5.6.10.16. /옥수수크림소스1.2.5.16. 사과치커리무침 배추김치9.13. 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/30.4/170.3/2.5	친환경백미밥 표고버섯미역국13.16. 돼지LA갈비구이5.6.10.13. 오징어튀김초무침1.5.6.17. 청포묵김가루무침5.6.13.18. 배추김치9.13. 크림치즈롤 케이크 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/32.3/135.1/3.4	강황쌀밥 계란실파국1.5.6. 뼈없는닭갈비5.6.13.15.18. 베이컨볶음우동5.6.9.10.12.13. 16.17.18. 브로콜리땅콩소스무침1.4.5.13 배추김치9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/26.3/138.2/2.9
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed 기린채식데이	8/31 Thu	식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 알레르기 제거식이 준비됩니다. (계란) 7월12일 로메인시저샐러드 7월26일 핫도그(소스 제거) (들깨) 7월7일 등뼈감자탕
차조밥 배추된장국5.6.13.18. 수제등심돈까스1.2.5.6.10.12.16 단호박크림노끼2.5.6.10.13.16. 실곤약채소무침1.5.6.13. 배추김치9.13. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.5/31.5/243.1/3.4	루테인쌀밥 소고기무국5.13.16. 술불오리주물럭5.6. 느타리버섯볶음5.6.13.18. 감자채볶음2.6.10. 배추김치9.13. 초코칩설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.5/26.7/119.8/4.4	* 일본음식체험의날 * 떡먹는유부초밥5.6.13. 냉메밀소바3.5.6.9.13.16. 삼치유자데리아끼구이5.6.13.18 꼬들단무지무침 배추김치9.13. 타코야끼1.5.6.12.16.17.18. * 에너지/단백질/칼슘/철 758.5/34.5/171.8/5.7	귀리밥 꽃게탕5.6.8.13.18. 제육볶음/파채5.6.8.10.13. 연두부달걀찜1.2.5.9.13. 애호박볶음 배추김치9.13. 블루베리즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.4/33.7/263.2/3.6	

파란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

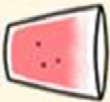
수박! 건강할 수밖에!

1. 수분이 많아 여름철 갈증을 해소해줘요.
2. 수박 속 영양성분은 여름철 기외선에 손상된 피부를 회복하도록 도와줘요.

시원한 수박 요리



수박화채



수박주스

[영양교육 활동지]

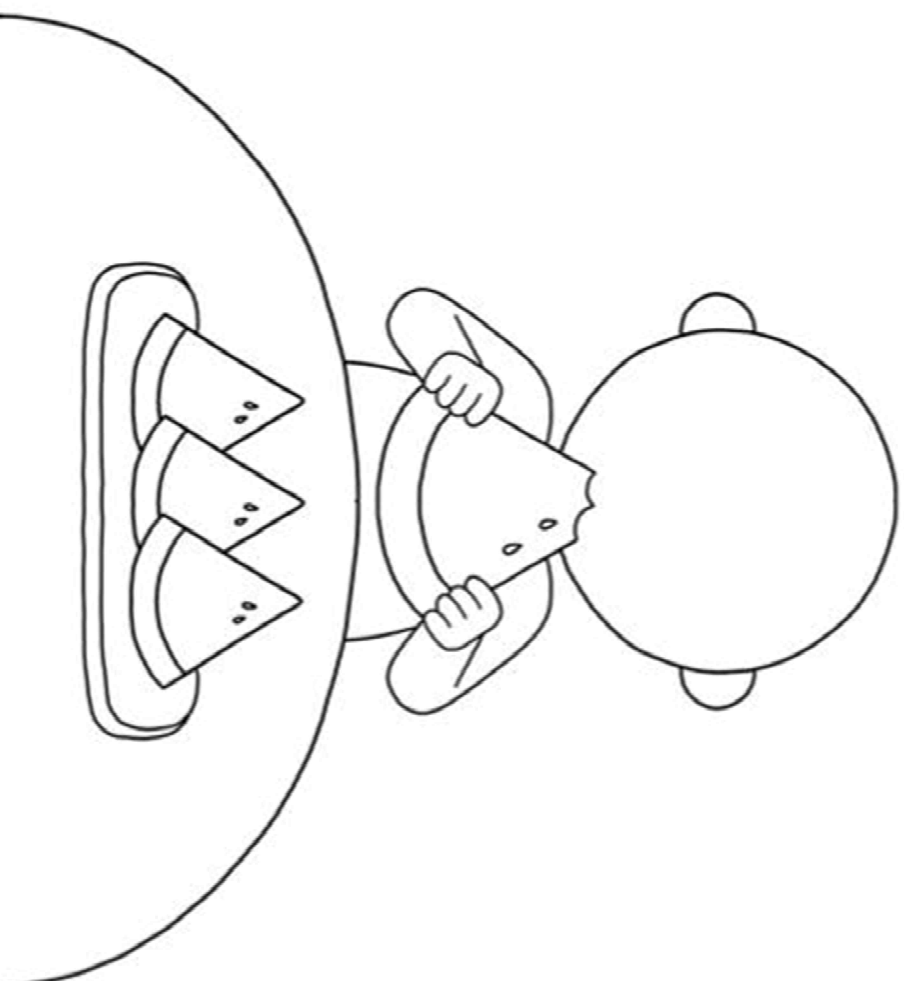
학년 반 의

즐거운 수박파티

잘 익은 수박 고르기

1. 껍질에 윤기가 나요.
2. 검은 줄무늬가 진하고 선명해요.
3. 수박 아래쪽 배꼽 크기가 작아요.
4. 손바닥으로 두드렸을 때 '통통' 청명한 소리가 나요.

~ 덜 익은 수박은 '깡깡' - 너무 익은 수박은 '펑펑'



풀칠하는 곳

풀칠하는 곳

