

올바른 식습관으로  
건강을 지키는  
장수초 어린이

# 영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 서 길 주  
편집인 : 교 무 최 영 봉  
역은이 : 영양교사 한 미 정  
영양상담실 ☎ 351-1515

## 채소랑 과일이랑



### 열매채소

**열매를 먹는 채소**  
오이, 호박, 참외, 토마토,  
가지, 고추, 피망 등

### 잎줄기채소

**잎과 줄기를 먹는 채소**  
배추, 상추, 시금치, 썩갓,  
양배추, 취나물, 파슬리,  
깻잎, 셀러리, 양상추, 머위 등

### 뿌리채소

**뿌리를 먹는 채소**  
우엉, 연근, 당근, 양파, 무,  
마늘, 도라지 등

## 언제 제일 맛있을까?



봄



여름



가을



겨울



## ★ 채소랑 과일이랑 좋은 점

우리 몸을 활기차게 해주고,  
병에 잘 걸리지 않게  
도와 주어요!



식이섬유소가 들어있어  
변비를 예방해주어요!



무기질  
비타민  
성유소  
수분



피부를 매끈매끈하게 해주어요!



무기질이 풍부해요!

## 음식물쓰레기 반으로 줄이기

식재료 껍질 활용하기

- 양파껍질은 육수 낼 때 사용하면 더욱 깊은 맛이 나고, 파뿌리·굴 껍질은 감기 기운이 있을 때 달여 먹으면 좋습니다.
- 달걀껍질은 화분에 넣어두면 산성화된 토양을 알칼리성으로 바꿔 식물을 더욱 싱싱하고 튼튼하게 만듭니다.



## 똑똑하게 먹고 건강해지자

### 절기 이야기 (7월)

1. 초복(7/12) - 초복에는 더위를 피하기 위해 수분이 많은 여름 과일을 즐기고, 보양식으로 몸을 보호한다.

(절기식 : 삼계탕, 육개장, 오리백숙 등)





## 7월 학교급식 식단 안내



7/1  Mon	7/2  Tue	7/3  Wed 수다날	7/4  Thu	7/5  Fri
<p>옥수수밥 낙지탕 13. 김가루쪽파무침 5.6.13. 열무김치 9.13. 치즈떡볶이 1.5.6.13.. 돼지고기편육모듬 야채쌈 5.6.10.13.</p>	<p>기장밥 꽃게해물탕 8.9.13. 우렁오이고추장무 침 5.6.13.18. 후라이드커리치킨 1.5.6.15. 총각김치 9.13. 아이스홍시</p>	<p>비빔밥 5.6.16. 감자된장국 5. 도토리묵상추무침 5. 함박스테이크 1.2.5.6.10.15.16 배추김치 9.13. 마카롱 1.2.5.6.13.</p>		<p>잡쌀보리밥 북어달걀국 1.13. 수제소시지야채볶 음 2.5.6.10.13. 시금치나물. 배추김치 9.13. 쫄면 5.6.13.</p>
7/8  Mon	7/9  Tue	7/10  Wed 수다날	7/11  Thu	7/12  Fri
<p>현미잡쌀밥 쇠고기미역국 13.16. 고등어카레구이 2.5.6.7.13. 깻잎김치 13. 배추김치 9.13. 토마토 12.</p>	<p>검정콩밥 5. 순두부백탕 1.5.13.18. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13.14. 애호박볶음 9.13. 배추김치 9.13. 바나나</p>	<p>잡채밥 5.6.8.13.14.16.1 8. 팽이버섯된장국 5.6.13. 골뱅이무침 5.6.13.17.18. 바사삭오븐닭다리 구이 1.6.15. 배추김치 9.13. 자두</p>	<p>밤밥 어묵김치국 1.5.6.9.13. 돈육메추리알장조 림 1.5.6.10.13.14. 갑오징어초무침 5.6.13.17. 총각김치 9.13. 과일샐러드 2.4.12.</p>	<p>기장밥 새알심만두국 1.5.6.10.13. 청포묵쪽파김무침 5.6.13.14. 낙지볶음 5.6. 배추김치 9.13. 참외</p>
7/15  Mon	7/16  Tue	7/17  Wed 수다날	7/18  Thu	7/19  Fri
<p>잡쌀보리밥 수삼닭무국 13.15. 삼치감자조림 5. 콩나물잡채 13. 배추김치 9.13. 포도</p>	<p>혼합잡곡밥 5. 해물칼국수 1.5.6.13.18. 건파래볶음 5.13. 불고기맛치킨 1.5.6.15. 배추김치 9.13. 방울토마토 12.</p>	<p>김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 18. 다슬기된장국 5.6.13.18. 콩나물무침 5. 총각김치 9.13. 요구르트 2. 크림라비올리 1.2.5.6.10.12.13</p>	<p>옥수수밥 생합미역국 13.18. 부추팽이버섯겉절 이 돼지불고기상추쌈 5.6.10.14. 배추김치 9.13. 수박</p>	<p>귀리밥 돼지갈비김치찌개 5.6.9.10.13. 가지나물 5.6.14. 고구마야채튀김 2.5.6.13. 총각김치 9.13. 우리참쌀말기아이 스찰떡 1.2.5.</p>
7/22  Mon	7/23  Tue	7/24  Wed 수다날	7/25  Thu	7/26  Fri
<p>통밀밥 6. 대구매운탕 9.13.18. 돼지갈비떡찜 5.6.10.13.14. 콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 철판군만두 1.2.5.6.10.13.14.</p>	<p>밤밥 육개장 1.13.16. 근대무침 5.6. 조기구이 6. 총각김치 9.13. 수박</p>	<p>해물짜장밥 2.5.6.9.13.17.18 다슬기된장국 5.6.13.18. 단무지무침 탕수육 2.5.6.10.12.13.. 배추김치 9.13. 옥수수찜 13.</p>	<p>옥수수밥 참치김치찌개 5.9.13. 숙주나물 흑초간pong치킨 1.2.5.6.15. 총각김치 9.13. 궁중떡볶이 16.</p>	<p>완두콩밥 건새우아육국 5.6.9.13. 닭날개메추리알매 콤조림 1.5.6.13.14. 청경채무침 쟁반국수 3.5.6.13. 배추김치 9.13.15.</p>

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지  
고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류  
(굴, 전복, 홍합 포함)