가정통신문

제 2024-82호
발송일 2024.8.06
문의전화 251-4920

제목 | 2024년 8월 영양소식 및 식단

8월의 절기에 대해

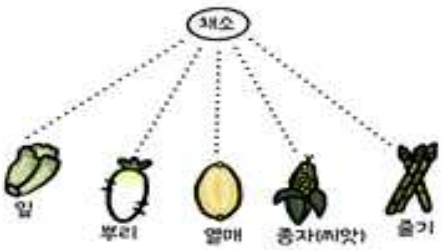
▸ 입추 : 우리나라의 13번째의 절기인 '입추'는 무더운 여름이 지나고 가을이 왔음을 뜻하는 날로 곡식이 여물어가는 시기이기도 했대요. 조상들은 입추에 하늘이 청명(맑고 푸르면)하면 풍년이라고 여기고 비가 많이 내리면 벼가 잘 자라지 못한다고 점쳤다고 합니다.

▸ 처서 : 음력 7월 15일 무렵 정도(양력으로 8월 23일경)를 말하는 처서는 더위가 그치고 선선해진다고 해서 붙여진 이름이에요. 아침저녁으로 쌀쌀하다고 해서 옛 속담에 '처서가 지나면 OO도 입이 삐뚤어진다.'라는 속담이 있대요. OO에 들어갈 곤충은 무엇일까요? 힌트는 **여름밤마다 여러분들의 피를 쪽쪽 빨아먹는 곤충**입니다.

출처: 「한국민속대백과사전」

채소 이렇게 분류해보아요!

더운 여름철, 우리에게 많은 비타민과 무기질을 제공해주는 고마운 채소. 채소를 분류하는 방법은 여러 가지가 있지만 그 중에서도 **우리가 어떤 부분을 먹는지에 따라 분류해볼까요?**



엽채류	- 먹는 부분이 잎인 채소 - 배추, 양배추, 상추, 시금치 등
근채류	- 먹는 부분이 뿌리인 채소 - 무, 당근, 고구마, 감자, 생강 등
과채류	- 먹는 부분이 열매인 채소 - 호박, 참외, 고추, 완두콩, 딸기 등
종실류	- 먹는 부분이 종자(씨앗)인 채소 - 옥수수, 콩
경채류	- 먹는 부분이 줄기인 채소 - 아스파라거스, 셀러리, 죽순 등

이 외에도 콜리플라워, 브로콜리처럼 우리가 먹는 부분이 꽃인 채소도 있어요.

8월 22일, 에너지의 날

2003년 8월 22일, 이 날은 우리나라에서 역대 최대 전력소비를 기록한 날이에요. 이 기록을 바탕으로 우리나라에서는 에너지의 중요성을 깨닫고 2004년부터 8월 22일을 에너지의 날로 정했어요.

에너지의 날에는 **오후 2시부터 3시까지 에어컨 끄기, 밤 9시에는 전국에서 동시 5분 동안 전등 끄기** 등의 행사를 해요.

여러분도 소중한 에너지자원을 지키기 위해서 8월 22일만큼은 나만의 에너지 아끼기를 실천해보세요.

- ✔ 냉장고 60%만 채워 냉기 순환 / 냉동실 가득 채워 냉기 보존
- ✔ 밥은 먹을 만큼만 요리하여 장시간 보온 사용하지 않기
- ✔ 전자레인지 내부 깨끗이 유지하여 열전달 효율 높이기
- ✔ 사용하지 않을 땐 플러그 뽑기
- ✔ 에너지 소비효율 1등급 가전제품 사용

출처: 「한국에너지공단」 블로그

독립운동가들이 좋아하던

광복절은 1945년 우리나라가 일본으로부터 해방된 것을 기념하고, 대한민국 정부수립을 축하하는 날입니다.

그 의미를 되새기며 독립운동가들이 즐겨 먹던 음식에 대해 알아볼까요?

김구 선생 – 퐁즈

퐁즈는 찹쌀을 대나무 잎에 싸서 실로 묶은 뒤 찐 음식이에요. 속에는 건포도, 대추 등의 다양한 재료를 넣어요. 일제의 추적을 피하던 시절의 김구 선생은 퐁즈로 자주 끼니를 해결했어요.

안중근 선생 – 꿔바로우

안중근 선생이 의거를 계획하며 먹은 요리! 탕수육과 비슷하지만 돼지고기에 전분 대신 찹쌀가루로 만든 튀김옷을 입히고 새콤달콤한 소스와 함께 먹는답니다.

지복영 선생 – 충유병

대한민국 임시정부의 여군이자 여성 광복군 지복영 선생은 평소에 중국식 파전병인 충유병을 즐겨 먹었어요. 밀가루 반죽 안에 참기름과 대파 등을 넣고 구운 음식이에요.

출처: 농촌진흥청 「그린매거진」 Vol. 187

급식 식단 안내

	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
	월	화	수	목	금
중식	・친환경흑미밥 ・해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18) ・오이고추쌈장무침(5.6) ・돈육잡채(5.6.10.13) ・언양식떡갈비&콩나물무침 (5.6.10.13.15.16.18) ・배추김치(9) ・삼색과일	・흰쌀밥 ・맑은미역국(5.6) ・춘천치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18) ・숙주나물무침 ・양상추샐러드 (1.2.5.6.12) ・배추김치(9) ・음료수(2)	・친환경혼합잡곡밥(5) ・얼큰콩나물국(5.6) ・상추&쌈장(5.6) ・쫄면채소무침(5.6.13) ・배추김치(9) ・던킨도넛(5.14.15.16) ・수제족발(5.6.10.13)		・친환경흑미밥 ・김치뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) ・매운돼지갈비 (5.6.10.13) ・순두부달걀찜(1.5) ・고사리나물볶음(5.6) ・배추김치(9) ・음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 969.7/39.2/177.7/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 921.4/41.3/208.6/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 956.9/46.1/137.5/3.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 977.0/45.4/243.4/4.6
석식	・친환경발아현미밥 ・시래기된장국(5.6) ・오리고추장불고기 (5.6.13) ・양배추숙쌈&쌈장(5.6) ・배추김치(9) ・음료수 ・에그랑땡&케첩(1.5.6.10. 12)	・친환경혼합잡곡밥(5) ・돈육호박고추장찌개 (5.6.10) ・로제찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16) ・애호박새송이볶음(5) ・납작부침만두(1.5.6.10. 16.18) ・깍두기(9) ・음료수(12)	・흰쌀밥 ・꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) ・코다리강정 ・도시락김 ・칼집비엔나&케찹 (10.12.16) ・배추김치(9) ・음료수		・흰쌀밥 ・쇠고기무국(5.6.16) ・콩나물무침(5) ・비빔채소만두 (1.5.6.10.13.16.18) ・돈까스&소스 (1.2.5.6.7.10.12.16) ・배추김치(9) ・음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 930.4/32.2/185.6/5.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 969.9/41.7/224.6/6.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 912.3/43.1/168.4/2.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 931.9/22.2/125.1/4.1

*** 알레르기 정보 ***

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

급식 식단 안내

	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
	월	화	수	목	금
중식	・친환경발아현미밥 ・쇠고기무국(5.6.16) ・닭볶음탕(5.6.13.15) ・달걀말이(1.5) ・도시락김 ・배추김치(9) ・음료수	・흰쌀밥 ・묵은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) ・청양풍매콤찜닭(5.6.13.15.18) ・미역줄기볶음(1.5.6.8) ・빅용가리 치킨&머스타드(1.2.5.6.15.16) ・깍두기(9) ・요구르트(2)	・장어데리야끼덮밥(1.5.6.13) ・맑은유부국(1.2.5.6.7.9.13.18) ・매콤진미채조림(5.6.13.17) ・오이피클 ・배추김치(9) ・불고기피자&갈릭디핑소스(2.5.6.10.12.16) ・음료수	・카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) ・시래기된장국(5.6) ・양상추샐러드(1.2.5.6.12) ・녹두만두전(1.2.5.6.10.16.18) ・하트미니함박스테이크(5.6.10.15.16) ・배추김치(9) ・음료수	・흰쌀밥 ・부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) ・청경채된장무침(5.6) ・돈육고추장불고기(5.6.10.13) ・총각김치(9) ・포도 ・갈릭파이(1.2.5.6.14)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 825.6/37.9/78.6/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 984.3/45.6/185.4/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 945.1/43.1/314.2/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 933.3/24.5/174.2/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 979.1/47.8/108.5/2.7
석식	・작은밥 ・얼큰콩나물국(5.6) ・깍둑무오이피클(13) ・두께떡볶이(1.5.6.12.13) ・오징어링튀김(5.6.17) ・배추김치(9) ・망고바	・친환경발아현미밥 ・부추달걀국(1.5.6) ・삼겹살고추장볶음(5.6.10.13) ・숙주나물무침 ・치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.15) ・배추김치(9) ・음료수(2)	・흰쌀밥 ・닭다리삼계탕(15) ・문어너비아니오꼬노미야끼(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) ・양념깻잎장아찌 ・잡채고로케&케첩(2.5.6.10.12.16) ・배추김치(9) ・아이스슈(1.2.5.6)	・쿵파오치킨파스타(1.4.5.6.9.12.13.15.18) ・우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) ・오이피클 ・배추김치(9) ・치즈치킨브리또(1.2.5.6.15) ・음료수	・흰쌀밥 ・해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18) ・도시락김 ・콩나물무침(5) ・떡갈비/데리마요소스(1.5.6.10.13.15.16.18) ・배추김치(9) ・요구르트(2)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 853.6/22.1/133.8/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 958.7/37.7/211.3/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 919.1/44.4/96.8/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 832.1/38.6/198.0/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 981.0/37.6/158.8/5.1

*** 알레르기 정보 ***

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

급식 식단 안내

	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
	월	화	수	목	금
중식	・자장덮밥 (2.5.6.10.13.16) ・부추달걀국(1.5.6) ・탕수육&소스 (2.5.6.10.13.16) ・지역산 군만두 (1.5.6.10.16.18) ・단무지 ・배추김치(9) ・음료수	・친환경혼합잡곡밥(5) ・참치김치찌개 (5.9.16.18) ・안동찜닭(5.6.13.15) ・돈육잡채(5.6.10.13) ・치즈너겟&소스 (1.2.5.6.15.16) ・깍두기(9) ・초코칩쿠키(1.2.5.6)	・치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) ・얼큰콩나물국(5.6) ・쫄면채소무침(5.6.13) ・사과치커리유자무침 (1.2.5.6) ・배추김치(9) ・요구르트(2)	・친환경흑미밥 ・건새우아욱된장국 (5.6.9) ・보쌈(2.5.6.10.13) ・상추&쌈장(5.6) ・매콤콩나물무침(5) ・배추김치(9) ・바람떡	・흰쌀밥 ・크래미달걀탕(1.5.6.8) ・양배추숙쌈&쌈장(5.6) ・감자채어묵볶음 (1.5.6.13) ・돈육고추장불고기 (5.6.10.13) ・배추김치(9) ・음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 956.2/27.3/128.5/16.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 983.4/37.3/258.5/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 972.1/44.2/155.1/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 958.9/46.8/272.0/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 854.9/41.3/242.1/2.7
석식	・흰쌀밥 ・고추기름순두부찌개 (5.6.10) ・상추&쌈장(5.6) ・쫄면채소무침(5.6.13) ・목살오븐구이(10) ・배추김치(9) ・밀크쉐이크(2)	・흰쌀밥 ・시래기된장국(5.6) ・스팀두부&볶음김치(5.9) ・햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) ・오리훈제/머스타드/무쌈 (1.2.5.6) ・깍두기(9) ・음료수(2)	・흰쌀밥 ・김치뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) ・베이컨로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.16) ・훈제닭다리(15) ・단무지 ・배추김치(9) ・삼색과일		・친환경발아현미밥 ・묵은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) ・생깻잎지(5.6.13) ・빅용가리치킨&머스타드 (1.2.5.6.15.16) ・꿔바로우/칠리소스 (1.5.6.10.12.13) ・배추김치(9) ・요구르트(2)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 898.3/35.8/150.1/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 886.5/34.4/236.0/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 960.2/37.3/168.9/3.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 953.7/33.6/152.0/6.4

*** 알레르기 정보 ***

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