



제목

2025년 7월 영양소식 및 식단

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 전파되며 tomato, 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, B6, 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 : 농사포(<https://www.nongsapo.co.kr/>)

7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 '가이아'가 제안하여 만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다. 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 바나나잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 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, 말복**으로 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 엷드릴 복(伏)으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성

예로부터 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, 위장 기능이 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 패혈증은 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



7월 학교급식 식단 안내

		7/1	7/2	7/3	7/4
		화	수	목	금
중식		<ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 얼큰콩나물국(5.6) 매운낙지볶음&소면사리(5.6.13) 애호박새송이볶음(5) 고기완자전(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 음료수(2.11) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 닭개장(15) 제육볶음(5.6.10.13) 매콤어묵채볶음(1.5.6.13) 치킨너겟&머스타드(1.2.4.5.6.15) 배추김치(9) 100점빵(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 고깃집마무리볶음밥(5.6.9.10) 느타리버섯된장국(5.6) 상추&쌈장(5.6) 오이고추쌈장무침(5.6) 삼겹살캠핑구이(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 병천식얼큰순대국(1.2.5.6.8.10.15.16.18) 매콤불닭찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 메추리알꽃맛살샐러드(1.2.5.6.8.13.18) 스팀두부&볶음김치(5.9) 깍두기(9) 음료수
		* 에너지/단백질/칼슘/철 886.6/35.9/103.3/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 974.3/46.7/127.7/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 921.5/42.7/149.4/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 980.5/38.2/371.2/5.2
석식		석식없음	석식없음	석식없음	<ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 크래미달갈탕(1.5.6.8) 매운돼지갈비(5.6.10.13) 숙주나물무침 비엔나소시지구이&케첩(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 미니프링글스(6)
					* 에너지/단백질/칼슘/철 958.4/45.7/201.1/3.5

* 알레르기 정보 *

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

7월 학교급식 식단 안내

	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
	월	화	수	목	금
중식	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 간장불고기 (5.6.10.13) - 오징어오이초무침 (5.6.13.17) - 시금치나물 - 배추김치(9) - 김치말이냉국수 (1.5.6.9.15.16) - 워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 떡만둣국 (1.5.6.10.13.16) - 오리고추장불고기 (5.6.13) - 양배추숙쌈&쌈장 (5.6) - 삼색소시지채소볶음 (5.6.10.13.16) - 배추김치(9) - 포도 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18) - 마파두부 (5.6.10.12.13.18) - 굴소스가지볶음 (5.6.13.18) - 껌바로우&소스 (2.5.6.10.13.16) - 배추김치(9) - 통옥수수포테이토 피자(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경혼합잡곡밥(5) - 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) - 콩나물무침(5) - 미니하트스테이크 (2.5.6.10.16) - 과트로통새우카츠&소스(1.5.6.9.12.13) - 깍두기(9) - 아이스음료(2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 두부돈육된장찌개 (5.6.10) - 쫄면채소무침 (5.6.13) - 고사리나물볶음(5.6) - 육전(연양식불고기)&파채(1.2.5.6.10.16) - 배추김치(9) - 음료수
	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 909.6/43.0/85.1/2.6 	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 985.1/30.8/93.1/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 944.4/39.6/237.5/7.3 	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 937.6/39.8/215.3/3.6 	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 966.2/39.7/165.8/5.2
석식	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 감자수제비(5.6) - 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) - 버섯양파볶음 - 매콤연양식불고기 (5.6.10) - 배추김치(9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 팽이버섯유부된장국 (5.6) - 로제찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16) - 미역줄기볶음 (1.5.6.8) - 잡채고로케&케첩 (2.5.6.10.12.16.18) - 배추김치(9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) - 이바돔등뼈찜 (5.6.10.13.15) - 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 밥싸먹는햄(5.10) - 배추김치(9) - 카라멜포켓팝콘 (2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 맑은미역국(5.6) - 매콤한순살닭갈비 (5.6.13.15) - 메밀김치전병 (2.3.5.6.8.9.10.12.15.16.18) - 김자반스틱(5) - 배추김치(9) - 빠빠코(2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 참치김치찌개 (5.9.16.18) - 순두부달걀찜(1.5) - 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) - 매운팽이버섯볶음 (5.6.13.18) - 배추김치(9) - 음료수
	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 885.3/41.4/96.5/4.5 	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 953.7/43.1/174.1/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 918.2/33.7/149.5/3.6 	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 983.3/46.8/235.5/3.3 	<ul style="list-style-type: none"> * 에너지/단백질/칼슘/철 963.7/45.8/153.7/4.1

* 알레르기 정보 *

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

7월 학교급식 식단 안내

	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
	월	화	수	목	금
중식	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 쇠고기우국(5.6.16) - 청경채된장무침(5.6) - 닭볶음탕(5.6.13.15) - 스펀구이(5.6.10.13) - 배추김치(9) - 초코캔디바아이스크림(2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 비빔밥(5.6.10.13.16) - 두부미역미소된장국(5.6) - 달걀후라이(1.5) - 도시락김 - 활짝핀떡갈비(5.6.10.16) - 배추김치(9) - 망고스무디 	<ul style="list-style-type: none"> - 작은밥 - 양송이크림스프(2.5.6.13.16.18) - 쿵파오치킨파스타(1.4.5.6.9.12.13.15.18) - 마늘사쪽빵(2.5.6) - 경양식돈가스&소스(1.5.6.10.12.16.18) - 단무지 - 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 비빔막국수(3.5.6.13) - 두부유부장국(5.6) - 보쌈(2.5.6.10.13) - 상추&쌈장(5.6) - 배추김치(9) - 수박 	<ul style="list-style-type: none"> - 김가루작은밥 - 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) - 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) - 양배추샐러드&케요네즈소스(1.5.12) - 배추김치(9) - 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.16) - 옛날통닭&소스(5.6.12.15.16)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 874.9/35.7/110.9/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 873.1/32.0/184.1/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 985.4/38.2/95.9/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 962.5/47.0/156.0/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 941.0/38.4/133.9/2.9

* 알레르기 정보 *

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

◆식재료 원산지◆

(변동 있을시 별도표기)

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,
 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,
 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산,
 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,
 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산)
 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산,
 런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,
 바지락살:국내산, 계:중국산