



가정통신문  
제2023-110호

## 7월 영양소식지

교무실 284-8805  
식생활관 231-9434  
<http://www.jhwasan.es.kr>

### 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. 단옥수수에는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 주글주글 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

### 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」

### 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

### 무더운 여름, 식중독을 조심해!

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?



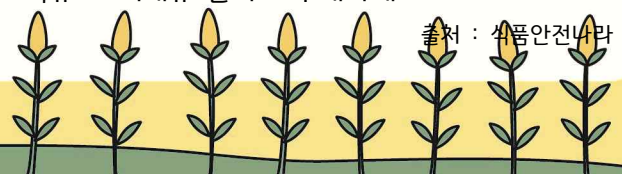
▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
- ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 안 돼요!
- 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 도렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라





# 7월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.  
 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jhwasan.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판  
 ◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시  
 ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함)  
 ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산  
 ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산 ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우)  
 ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산  
 ▶ 수산물 -고등어, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게, 갈치, 우렁: 국내산  
 -새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 콩치, 가자미, 주꾸미, 다랑어 : 수입산(원양선포함)

◇ 알레르기 정보  
 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣  
 ◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

| 7/3 월 생일밥상   | 7/4   | 7/5 수 지구가 웃는 날  | 7/6 목  | 7/7 금  |
|--|---|---|--|--|
| 친환경찰보리밥<br>♥바지락미역국(5.6.13.18)<br>♥한방돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>감오징어초무침(5.6.13.17)<br>배추김치(9.13)<br>♥수박케이크(1.2.5.6.10)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>594.4/33.9/102.9/6.9           | 친환경울무밥<br>순두부계란탕(1.5.13)<br>사천마라짬뽕(5.6.12.15.18.)<br>열무된장무침(자율)(5.6)<br>♥허니버터갈릭감자튀김(2.5.6)<br>나박김치(9.13.)<br>파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>558.0/27.5/79.0/2.8                            | 떠먹는 유부초밥(5.13.16)<br>♥국물떡볶이(1.5.6.13.16.18)<br>♥냉메밀소바(3.5.6.7.13)<br>버블새우튀김(5.6.9)<br>배추김치(9.13)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>682.8/25.8/208.7/3.9   | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>빨간소고기무국(5.6.13.16)<br>간장부들어묵볶음(5.6.13.)<br>허브치킨샐러드(1.5.6.13.15)<br>백김치(9.13)<br>♥미숫가루라떼(2.5.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>576.4/27.7/166.4/3.2 | 친환경귀리밥<br>♥돼지등뼈감자탕(5.6.10.13)<br>부추겉절이(자율)(5.13)<br>베이컨스크램블에그(1.2.10)<br>코다리강정(5.6.)<br>깍두기(9.13)<br>초코칩설기<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>586.9/33.2/108.5/3.2                   |
| 7/10 월 향토음식체험의날(제주)  | 7/11 화 초복   | 7/12 수 수다날  | 7/13 목   | 7/14 금   |
| 칼슘샐살밥<br>제주동베고기국밥(10)<br>김치찜만두(5.6.9.10.16.)<br>제주한라봉드레싱샐러드(자율)(1.2.5.6.)<br>순살갈치구이(5.6.)<br>깍두기(9.13)<br>우도땅콩샌드(2.4.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>587.0/24.1/75.6/4.7 | 조미김주먹밥(1.5.6.)<br>♥닭다리영양닭죽(5.6.13.15)<br>모듬장조림(1.5.6.10.13.)<br>꼬들오이지무침(5.6.13)<br>깍두기(9.13)<br>♥수박<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>544.8/33.8/149.7/4.9   | ♥오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>단호박스프(2.5.6.13.16)<br>미소된장국(5.6.13)<br>방울카프레제샐러드(자율)(2.5.6.12)<br>순살치킨너겟*칠리소스(1.2.5.6.12.13.15)<br>배추김치(9.13)<br>♥청굴에이드<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>781.9/30.3/161.8/2.9 | 친환경차수수밥<br>참치김치찌개(5.6.9.13)<br>숙주나물(자율)(5.6.)<br>블랙소이오리불고기(2.5.6.16)<br>♥김자반(5)<br>열무김치(9.13)<br>♥메론<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>508.4/26.7/109.4/5.7           | 친환경찰기장밥<br>소고기떡국(1.5.6.13.16.)<br>연두부*양념간장(5.6.13)<br>고구마순무침(자율)(5.6.13)<br>잔멸치비엔나볶음(5.6.10.)<br>백김치(9.13)<br>♥진옥수수<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>660.0/25.8/85.5/3.9           |
| 7/17 월   | 7/18 화  | 7/19 수 수다날  | 7/20 목   | 7/21 금 중복  |
| 친환경혼합잡곡(5)<br>불어묵국(1.5.6.13.16.18)<br>게살계란찜(1.2.5.8)<br>청경채김무침(자율)(5.6.13.18)<br>제육불고기(5.6.10.13)<br>배추김치(9.13)<br>아이스홍시<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>513.0/29.6/104.1/2.7 | 강황밥<br>순두부찌개(5.6.9.10.13)<br>쫄면야채무침(5.6.13)<br>궁채장아찌(자율)<br>한우불고기(5.6.13.16)<br>고구마튀김(5)<br>총각김치(9.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>536.0/31.1/97.9/7.5                                       | 단호박카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.18)<br>유부맑은국(5.6.13)<br>흑임자드레싱샐러드(자율)(1.5.6.12)<br>♥블랙타이거치킨(1.5.6.12.15.16.)<br>배추김치(9.13)<br>심쿵하트단무지(13.)<br>♥미니도너츠(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>616.7/25.4/91.4/2.7     | 발아현미밥<br>♥부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16)<br>새송이버섯볶음(5.6.13)<br>피쉬앤칩스*<br>감귤타르타르소스(1.2.5.6.)<br>나박김치(9.13.)<br>키위<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>553.5/21.9/106.9/3.9     | 친환경조각서리태밥(5)<br>♥한방갈비탕(1.5.6.16)<br>오이고추무침(자율)(5.6)<br>소세지야채볶음(1.5.6.9.10)<br>♥오징어김치전(5.6.9.13.17)<br>깍두기(9.13)<br>포도홍삼주스(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>686.7/26.1/78.9/3.6 |
| 7/24 월   | 7/25 화  | 7/26 수 방학식  | ♣지구가 웃는 날 (채식의 날)을 페스코 채식 식단으로 운영하고 있습니다.<br>♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.  |  |
| 친환경차수수밥<br>우렁된장찌개(5.6.13)<br>닭갈비(5.6.13.15.)<br>배추김치(9.13)<br>포도<br>웨지감자*케찹(5.12.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>524.2/29.4/205.0/3.8                                     | 친환경울무밥<br>♥까르보나라(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>콩나물김치국(5.9.13)<br>오리엔탈샐러드(자율)(5.6.12.13.18)<br>♥돈까스(2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>깍두기(9.13)<br>♥샤인머스캣푸딩<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>662.5/17.6/71.0/2.2 | 새우볶음밥(1.5.6.9.13.18)<br>♥마라탕(순한맛)(1.2.4.5.6.9.10.15.16.18.)<br>꼬들단무지유자채<br>♥퀴바로우탕수육*소스(5.6.10.12.16.)<br>배추김치(9.13)<br>♥딸기아이스크림(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>684.7/27.9/190.1/7.4                       |  |  |

