



## 이 달의 식재료

### \* 수박 \*



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. **수박씨**가 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 쭈글쭈글 주름이 생겨요.

## 본격적 더위의 시작, ‘소서’



“맴소서! 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. **빙표**를 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.

## 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 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 수산물에는 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요.

출처 : 식품안전나라



## 7월 학교급식 식단 안내



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
흑미밥 쇠고기부국(1.13.16) 깻잎순무침(5.6.13) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.16) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15.18) 배추김치(9.13) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16)	혼합잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 콩나물무침(5.6.13) 야채계란말이(1.2) 고등어오븐구이(5.7) 배추김치(9.13) 수박	비빔밥(3.5.6.10.13.16) 호박잎된장국(5.6.13.18) 실파김가루무침(1.5.13) 팍콘치킨(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 요구르트(2)	찰보리밥 어묵국(1.5.6.13.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 잡채(1.5.6.8.10.13.18) 배추김치(9.13) 파인애플	차수수밥 돈뽕감자탕(5.10.13) 고구마조림(5.6.13.18) 시금치무침(5.6.13) 오리불고기(간장)(5.6.13) 배추김치(9.13) 딸기아이스찰떡(2.5.6)
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
기장밥 유부된장국(5.6.13.18) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18) 떡볶이(로제)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 치킨커틀릿(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 망고음료(13)	차조밥 달곰탕(15) 청경채된장무침(5.6.13.18) 제육볶음(5.6.10.13) 김치전(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9.13) 샤인머스켓	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 우동(면)(1.2.5.6.9.13) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 깍두기(9.13) 회오리감자(5.6)	강황밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 참나물무침(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 참외	찰현미밥 아욱된장국(5.6.9.13.18) 고구마순무침(13) 닭갈비(5.6.13.15.18) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 쿠키(1.2.5.6)
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed 수다날	7/20 Thu	7/21 Fri
클로렐라밥 북어달걀국(1.13) 미역줄기볶음(5) 한우불고기(5.6.13.16.18) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 짜먹는젤리	차수수밥 된장찌개(5.6.13.18) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18) 돼지고기수육(5.6.10.13) 숙주나물무침 배추김치(9.13) 수박	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.16.18) 김치콩나물국(5.9.13) 오징어링(1.2.5.6.17) 배추김치(9.13) 자두음료 단무지무침	흑미밥 마라탕(1.2.4.5.6.12.13.16.18) 오리훈제(1.2.5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 아이스크림(베라)(1.2.5)	<b>여름방학</b>

### ◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀:친환경쌀 \* 콩,두부:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- \* 오징어/가공품:국내산/수입산

### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jinan.es.kr/->학교소식->식생활관->급식게시판>

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮달고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.