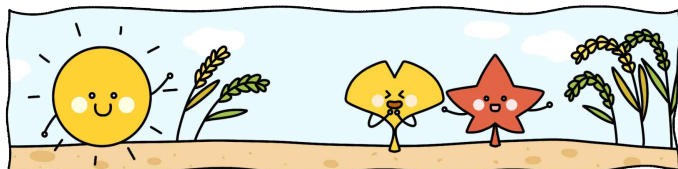




8월의 절기 ‘입추’



아직 덥지만 가을이 오고 있어요

양력 8월 8일은 가을의 시작 입추예요. 아직 한여름 무더위는 꺾이지 않았지만, 이제 곧 밤에는 선선한 바람이 불어올 거예요. 농부들은 이 시기에 겨울 김장을 위해 배추와 무를 심는답니다.

‘입추 때는 벼 자라는 소리에 개가 짖는다.’라는 속담이 있어요. 입추 무렵이 되면 늦여름의 따가운 햇볕을 바다 벼가 아주 잘 자라요. 얼마나 잘 자라는지 귀 밝은 개가 벼 자라는 소리를 듣고 짖을 정도래요.

출처 : 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

알갱이 톡톡 ‘옥수수’



7~8월 제철 채소 옥수수! 옥수수는 비타민 B군과 칼륨, 마그네슘 등의 미네랄이 풍부해서 피로 해소에 좋아요. 아미노산이 풍부해 더운 여름 활력을 주고 더위 먹는 것을 예방해 준답니다. 또, 옥수수의 노란 색소 성분은 눈 건강에 도움을 줘요.

옥수수는 수확 후 시간이 지나면 단맛이 줄어들기 때문에, 갓 딴 옥수수를 바로 먹는 것이 좋아요. 옥수수는 옥수수밥, 팝콘, 옥수수전, 찐옥수수, 콘치즈 등 다양한 요리로 변신할 수 있답니다.

▼ 옥수수 고르는 TIP ▼

- ✓ 껍질의 색이 선명한 녹색, 마르지 않은 것
✓ 타원형 모양
○ 수염이 오그라져 있고 흑갈색을 띠는 것
✓ 수염이 풍성하면 그만큼 옥수수알도 풍성!

- ✓ 알맹이가 굵고 촘촘히 박혀있는 것
✓ 눌렀을 때 탄력 있고 딱딱하지 않은 것
X 껍질이 마른 것은 피하기
(껍질이 말라 있으면 알이 딱딱해지기 시작한 것!)

출처 : 네이버 지식백과, 「식재료 사전」 히로타 다카코

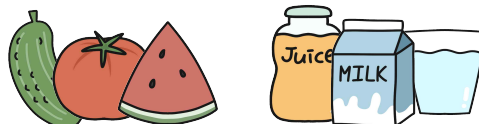
우리 몸의 물 이야기

우리 몸의 60~65%를 차지하는 ‘물’.

물은 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 해요. 음식을 소화하는 데에 필요해 변비에 걸리지 않게 도와주고, 영양소를 운반하는 역할을 해요. 노폐물을 땀이나 소변을 통해 몸 밖으로 내보내요. 날씨가 덥거나 운동 후 체온이 올라갈 때 우리 몸이 정상체온을 유지할 수 있게 도와주고, 외부 충격으로부터 우리 몸을 보호하기도 합니다.



우리 몸속 수분이 부족하게 되면 탈수증상이 나타나요. 2%만 부족해도 갈증을 느끼고, 4%가 부족하면 근육 피로감을 느껴요. 12%가 부족하면 체온 조절 능력을 상실해 무기력 상태에 빠지게 되고, 20% 이상 손실 시 사망에 이를 수 있어요.



그래서 우리는 충분한 수분을 섭취해야 합니다. 음식 속 수분을 섭취할 수도 있고, 물이나 음료 등을 마셔서 수분을 보충할 수도 있어요. 대부분의 식품에 수분이 함유되어 있는데, 오이, 수박, 토마토 등의 식품에는 수분이 90% 이상 들어있답니다.



2.5컵(500ml)

4.5컵(900ml)

성장기 어린이와 청소년은 하루에 물을 얼마나 마셔야 할까요? 매일 우유 1컵과 함께 물 2.5컵~4.5컵(500~900ml) 이상 마시는 것이 좋아요. 녹차나 커피 같은 차류, 주스 등 대부분의 음료에는 당류, 나트륨, 카페인 등이 들어있어 많이 마시면 건강에 위험을 줄 수 있어서, 생수나 보리차 등의 물 위주로 섭취하는 것이 바람직해요. 식사 전후 30분~1시간 이내에 물을 마시면 음식물의 소화를 방해할 수 있으니 유의하세요!

출처 : 한국인 영양소 섭취기준 2020, 참샘스쿨 참미료

♡ 8월 학교급식 식단 안내 ♡

			8/22 	8/23 
			친환경혼합잡곡밥 소고기미역국 5.6.16. 간장돈갈비찜 5.6.10.13.18. 통새우꼬치/칠리소스 1.5.6.9.12.13. 도토리묵상추무침 5.6. 배추김치 9.13. 우리쌀팔아이스샌드 1.2.5. *에너지/단백질/칼슘/철 692.4/34.3/121.9/2.3	친환경차조밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 치즈치킨까스/소스 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 쫄면야채무침 5.6.13. 열갈이배추나물 갓김치 9.13. 오렌지망고주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 713.8/29.4/271.8/3.1
8/26 	8/27 	8/28 	8/29 	8/30 
친환경차수수밥 돈등뼈감자탕 5.6.9.10.13. 미니생선까스/타르타르소스 1.5.6.13. 간장두부조림 5.6.13. 애호박볶음 5. 깍두기 9.13. 샤인머스캣 *에너지/단백질/칼슘/철 720.1/35.7/196.3/3.8	친환경찰현미밥 꽃게탕 5.6.8.13. 고추장돈육불고기 5.6.10.13. 맛살감자채볶음 5. 콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 딸기잼하트파이 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 586.5/34.5/170.8/3.6	베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.16.18. 맑은유부장국 5.6. 한글치킨너겟/머스타드소스 1.2.5.6.15. 채소달걀찜 1.2.9. 백김치 9.13. 떠먹는딸기요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 530.5/26.9/355.2/3.4	친환경발아현미밥 오징어묵국 13.17. 고추장오리불고기 5.6.13. 오색잡채 5.6.10.13. 오이미역초무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 464.0/31.4/170.7/4.3	친환경찰보리밥 돈육김치찌개 5.6.9.10. 한우한돈떡갈비/소스 5.6.10.12.13.15.16.18. 간장어묵볶음 1.5.6.13. 미나리숙주무침 5.6. 깍두기 9.13. 자두주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 586.7/24.6/99.8/2.7

◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산
- * 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산
- * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산
- * 부세: 국내산, 전복: 국내산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 방어 학교급식에 사용 안함!(사용 시 별도 표기 예정)

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jinan-e->학교소식->식생활관->급식게시판>
- ◇ 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
- ◇ 화학 조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 학교급식을 운영합니다.
- ◇ 학교 사정과 식재료 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.