

**[여름철 추천하는 채소&과일]**

**감자**

· 칼륨이 풍부해 체내 나트륨 배출을 도와줍니다.

· 철분, 마그네슘 같은 무기질과 비타민C, 베타카로틴이 풍부해 여름철 면역력 증진에 도움을 줍니다.

**도라지**

· 도라지 뿌리는 사포닌이 함유되어 있어 혈관, 혈압 및 혈당강화 작용과 기력, 기침 제거 효능이 있습니다.

· 다량의 식이섬유와 마네콜을 함유하고 있습니다.

**옥수수**

· 식이섬유가 풍부해 장내 환경 개선과 변비 예방에 좋습니다.

· 배아부분에는 비타민 B, B<sub>6</sub>, 베타카로틴, 리놀렌산이 함유되어 있습니다.

**가지**

· 인토시아닌 성분이 체내 활성 산소의 생성을 억제하고, 혈관 내 노폐물을 배출시키고 콜레스테롤 상승을 억제합니다.

· 칼륨과 풍부한 수분이 노화 작용을 촉진합니다.

**수박**

· 리코펜 성분이 기미와 주근깨의 원인인 멜라닌 생성을 억제시켜 줍니다.

· 시트룰린 성분이 함유되어 있어 체내 이뇨작용을 촉진합니다.

**블루베리**

· 인토시아닌이 풍부하여 눈 기능 향상과 항산화 작용이 있습니다.

· 식이섬유와 비타민C, 철분, 칼륨 등 함유되어 있습니다.

**새소랑 과일이랑 좋은 점**



**절기이야기(7월,8월)**

· 초복(7.11) -복중에는 더위를 피하기 위해 여름 과일을 즐기고, 어른들은 산간계곡으로 들어가 탁족(濯足)을 하면서 하루를 즐긴다.(음식:삼계탕,육개장,용암탕)

· 처서(8.23) -입추와 백로 사이의 절기. 더위를 처분한다라는 뜻으로, 이 무렵 더위도 가시고 신선한 가을 바람이 불기 시 일교차가 커진다.

**식중독 예방은 이렇게**

**식중독 예방 3대 요령**



- ① 손 씻기 - 손을 비누로 깨끗이 씻기
- ② 익혀먹기 - 음식물은 익혀서 먹기
- ③ 끓여먹기 - 물은 끓여서 먹기

**1830 손씻기 8단계**



월, Mon	화, Tue	수, Wed [수·다·날]	목, Thu	금, Fri
7.3	7.4	7.5	7.6	7.7
· 친환경혼합곡밥(5.) · 표고버섯줄기미역국(5.6.9.) · 돼지갈비와감자찌림(5.6.9.10.13.) · 고사리볶음(5.) · 우엉채이북채조림(1.5.6.13.) · 쌀국수(9.) · 닭볶음탕(9.)	· 친환경차조밥(5.) · 쇠고기파송송냉채(1.13.16.) · 파리고추멸치조림(5.6.13.) · 제주갈치구이(6.) · 배추김치(9.) · 토마토비트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 수박	· 너비아니볶음밥(1.5.6.10.16.) · 김치콩나물국(5.9.) · 국물떡볶이(1.5.6.13.) · 칠리치킨피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 요구르트(2.)	· 친환경보리쌀밥(5.) · 머위대냉채(9.13.) · 고추장감자조림(5.6.13.15.16.18.) · 콘치즈버터구이(1.2.5.13.) · 오목알(9.) · 배추김치(9.) · 강장전(5.6.13.)	· 친환경말이찰현미밥(5.) · 육개장(5.13.16.) · 제주갈치감자조림(5.6.13.) · 사과양배추샐러드(1.5.13.) · 우리쌀요정야채김치/마늘간장소스(1.5.6.17.) · 각두기(9.)
에너지/단백질/칼슘/철 555/30.1/158.9/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 621.8/34.5/273.3/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 612/22.7/171.4/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 612/22.7/171.4/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 612.8/23.3/107.4/4.2
7.10	7.11(초복)	7.12	7.13	7.14
· 친환경차조밥(5.) · 우동(1.5.6.9.13.) · 오리훈제야채볶음(5.) · 콩나물국(5.) · 배추김치(9.) · 요거트와샐러드(1.2.5.12.) · 레몬무침(6.13.)	· 친환경현미볶음밥(5.) · 닭다리살계탕(13.15.) · 아삭오이고추전장부침(1.5.6.13.) · 비섯잡채(5.6.8.13.) · 주꾸미야채볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.) · 포도(캠벨)	· 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 미역국(9.) · 전가자부침(5.6.13.) · 케이준족치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.) · 배김치(9.) · 각두기(9.) · 자두	· 친환경옥수수쌀밥(5.) · 동태회(5.6.13.18.) · 오징어보쌈(5.6.13.17.) · 수제곰장어(1.2.5.6.10.13.) · 배김치(9.) · 수제곰장어(1.2.5.6.12.) · 마시논블루베리요거트(지역가공품)	· 친환경현미밥(5.) · 한우두부부국(5.16.) · 고추장돼지갈비조림(5.6.10.13.16.) · 양배추(5.6.13.) · 고구마줄기김치(9.13.) · 파인애플(5.6.13.) · 우리밀통밀찰쌀도넛(1.2.5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철 631.3/25.8/108.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 707.2/37.3/104.5/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 494.1/22.7/148.6/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 661.3/41.3/230.8/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 656.6/33.1/105.2/5.1
7.17(개천절)	7.18	7.19	7.20	7.21(중복,방학)
· 친환경곡물밥(5.) · 감자탕(8.9.18.) · 돼지고기매추리알장조림(1.5.6.10.13.) · 졸면차(2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.) · 자두	· 친환경혼합곡밥(5.) · 한우미역국(5.6.16.) · 제주갈치고구마줄기조림(5.6.13.) · 카바초소시지케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 수제갈릭크루아상(1.2.5.6.) · 배추김치(9.)	· 카레라이스(2.5.6.10.13.) · 복어채달걀국(1.5.13.) · 두부찜&참치김치볶음(5.9.13.16.18.) · 탕갈떡볶이(1.2.5.6.10.16.) · 춘감김치(9.13.)	· 친환경곡물밥(5.) · 근대원장국(5.6.13.) · 제주참조고사리(5.6.13.) · 못가떡아채초무침(5.6.13.) · 치즈너겟(닭다리모양)(1.2.5.6.15.16.) · 배추김치(9.) · 스틱수박 · 참옥수수	· 비빔밥/약고추장(5.6.10.13.16.) · 들깨부국(13.) · 닭다리튀김/소스(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.) · 오예스미니(1.2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철 625.3/32.2/107/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 643.1/25.7/93.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 573.6/29.6/237.2/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 521.2/28.4/212.6/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 604.6/32.7/134.1/3.6
8.21(개학)	8.22	8.23	8.24	8.25
· 친환경말이찰현미밥(5.) · 구수한우리콩떡국장(5.6.9.10.13.16.) · 닭갈비(5.6.9.13.15.) · 전가자부침(5.6.13.) · 햄김자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 수제찰보리(1.2.5.6.13.)	· 친환경현미볶음밥(5.) · 조랭이떡국(1.13.16.) · 애호박채이북채볶음(1.5.6.13.) · 전가자부침(5.6.13.) · 오리훈제야채볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 포도(캠벨)	· 찰밥(작은밥)(13.) · 김치콩나물국(5.9.) · 단무지샐러드(5.6.10.13.16.) · 찹쌀떡(중화면)(2.5.6.10.13.16.) · 조청순살떡국(1.4.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 미니도시락(9.)	· 친환경찰기장밥(5.) · 찰면(5.6.12.13.) · 통상채우가스(1.5.6.9.) · 배추김치(9.) · 영암김치(13.15.) · 수박	· 친환경찰기장밥(5.) · 우리밀감자줄기채우가스(5.6.13.) · 알삼주(5.6.12.) · 오징어볶음(5.6.13.17.) · 한돈한우떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 우리밀통밀찰쌀도넛(1.2.5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철 516.3/32.2/208/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 641.4/30.9/136.5/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 614.6/28.5/146.9/8.1	에너지/단백질/칼슘/철 749.7/31.1/107.4	에너지/단백질/칼슘/철 630.5/31.8/231.6/5.9
8.28	8.29	8.30	8.31	
· 친환경찰보리밥(5.) · 국수(1.5.6.13.) · 콩김치(5.6.9.13.) · 흑돈LA갈비구이(2.5.6.10.16.18.) · 열무김치(9.) · 포도(캠벨)	· 친환경조각김밥(5.) · 대구매운탕(9.13.18.) · 목은지리(5.6.9.13.15.) · 팻잎(5.6.13.) · 김부(5.) · 총각김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 산채비빔밥/약고추장(5.6.10.13.16.) · 근대원장국(5.6.13.) · 무농약현미누룽지(자율) (5.6.13.16.) · 꼬들꼬들무채장아찌(1.2.5.6.13.15.16.) · 크림글라베퀴친(5.6.8.9.13.18.) · 팻잎(13.) · 유기농미숫가루(2.5.13.)	· 친환경찰찰옥수수밥(5.) · 닭고기미역국(5.6.13.) · 새우말이떡갈비(5.6.10.13.16.) · 제주멸치파래김치(9.13.) · 목은지리(5.6.13.) · 팻잎(13.) · 유기농미숫가루(2.5.13.)	
에너지/단백질/칼슘/철 623.9/29.5/166.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 578.5/37.4/188.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 479.5/31.4/168.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 609.8/34.4/177.7/6	

**알레르기 정보**

①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함),⑳걔

**식재료 원산지**

식재료	쌀(친환경)	야채/과일(친환경)	가금류(닭,닭갈,오리:1등급)	육류(2등급이상)	식육가공품	수산물	김치
원산지	국내산	국내산	국내산,무항생제	국내산	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	꽃게, 삼치, 고등어, 조기, 갈치, 오징어, 마지마 등	(완제품)
	국내산	국내산	국내산,무항생제	국내산	국내산	국내산	국내산

우리 학교는 천연재료(건밀,건다시마,건새우,황태 등)로 맛을 내며 화학조미료는 사용하지 않습니다.

매주 수요일은 [수·다·날] : '수요일은 다 먹는 날'로 잔반남기지 않기 음식쓰레기 줄이기 운동에 적극 참여합니다.

학교홈페이지 급식 정보 ☞ <https://school.ibedu.kr/jihyoja> → 교육활동 → 급식