



● **사랑** ●
 열정으로 행복을
 가꾸는 호림교육

7~8월 영양소식지

발행일: 2025.6.24.
 담당자: 영양교사

이달의 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 'tomarl'에서 유래되어 스페인어로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.



출처 : chatGPT 생성

토마토는 **건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드** 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 **암을 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'**이라는 성분이 많이 들어있어요! 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 : 농사로 (<https://www.nongsaro.go.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?



출처 : chatGPT 생성

태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서 바나나 잎을 활용하여 대과, 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?

더위를 무찌르자! 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. 복날의 '복'자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워

출처 : chatGPT 생성
 젖어 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 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 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

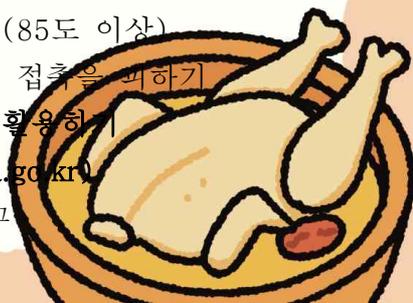
● 증상

- 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 냉장 보관
- 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

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알뜰마당 → 식생활관

★ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

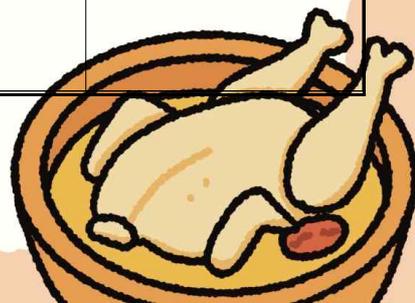
★알레르기 정보

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

- 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 급식소리함을 통해 추천해주었던 메뉴를 반영하였습니다.

	7/1 Tue	7/2 Wed 수다날	7/3 Thu	7/4 Fri 행복급식의날
	친환경흑향미밥 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 감자채파프리카볶음 감오징어야채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 복숭아푸딩(쁘띠첼)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.9/28.1/170.6/2.7	유기농가지나물밥&양념장(5.6.13) 김치말이국수(소)(5.6.9.13.16) 모짜치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16) 매실깻잎양념무침(9) 배추김치(9) 찐찰옥수수(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.2/18.4/113.8/2.3	친환경클로렐라밥 근대된장국(5.6) 자장불고기(5.6.10.13.16) 대게살달걀찜(1.2.5.8) 도라지오이생채(5.6.13) 배추김치(9) 달콤참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.9/29.2/229.9/3.3	친환경귀리밥 채개장(5.6.13) 로제떡볶이(2.5.6.12.13.16.18) 순살볼락양념구이(2.5.6.12.13.) 콩나물무침(5) 배추김치/깻김치(9) 수제구름요거트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/21.5/244.4/3.6
7/7 Mon 생일밥상	7/8 Tue 국자울의날	7/9 Wed 수다날	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경달아현미밥 소고기미역국(16) 눈꽃치즈달걀버(2.5.6.13.15) 채썬애호박전(1.5.6) 도토리묵야채무침(5.6) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.9/27.7/248.1/3.5	친환경울무밥 열무된장국(5.6) 언양식바삭불고기/레몬소스 (2.5.6.10.13.15.16.18) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 툇면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 달콤수박화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.1/20.9/190.5/2.4	채식단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.18) 달걀살파국(1) 수제반반치킨(뿌링클,양념) (5.6.12.13.15) 문어타코야끼/소스 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/28.9/154.6/2.3	친환경서리태파쇄밥(5) 부대찌개(2.5.6.9.10.15.16) 한인연근떡갈비(5.6.10.13.15) 삼치데리야끼구이(5.6.12.13.18) 감자루실파무침(5.6) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.3/23.5/153.9/2.4	친환경차수수밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.18) 제육볶음/쌈채소(자율) (5.6.10.13) 고구마츄러스맛탕(1.2.5.6.13) 오이사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 블루베리수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.9/29.2/154.5/3.0
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수다날	7/17 Thu	7/18 Fri 미리초복
친환경찰기장밥 배추된장국(5.6) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 가지나물무침(5.6) 배추김치(9) 미니야과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.3/27.4/184.7/3.6	친환경귀리밥 순두부찌개(5.9.) 바베큐보쌈(5.6.10.12.13.16) 알감자조림(5.6.13) 소라살채소무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/31.5/206.4/5.2	양념송송치킨덮밥(5.6.13.15) 전주식콩나물국(5.17) 통살새우까스/소스 (1.2.5.6.9.12.16) 배추김치(9) 꿀토마토(12) 요술회오리감자(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/20.9/163.2/2.2	친환경아미노밥 들깨감자국(5.6.9) 간장양념갈비찜(5.6.10.13) 두부조림(5) 숙주나물무침 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.8/29.0/341.1/4.2	친환경흑향미밥 달콤탕(15) 저염소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 장어양념구이(5.6.13) 깍두기&배추김치(9) 달콤청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.6/31.0/159.2/2.8
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed 행복급식의날	7/24 Thu	7/25 Fri
친환경현미밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 쭈삼불고기(5.6.10.13) 수제하트랜전(1.2.5.6.10.15.16) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/23.9/184.5/2.7	친환경녹차카테킨쌀밥 얼큰아귀탕(수제비)(5.6.18) 순살족발/파채소스(5.6.10.13) 메밀비빔막국수(3.5.6.13) 매실무말랭이무침 배추김치(9) 달콤수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/28.0/135.8/2.7	친환경7색보리밥 빠네크림스프(2.5.6.13.) 두움바파스타(1.2.5.6.12.13.) 채식탕수육/소스(1.5.6.11.13) 구운채소샐러드(5.6) 배추김치(9) 스윗애플키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/15.6/116.1/1.6	친환경차수수밥 두부된장국(5.6) 순한마라상귀 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 사과청경채유자무침(13) 배추김치(9) 릭키효림요아정(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/23.1/231.0/2.9	친환경잡곡밥(초)(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 새송이머뭇볶음(1.5.6.13) 오리훈제무쌈말이(1.5.6.13) 상콤오이지무침(13) 배추김치(9) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/25.3/135.9/1.9
7/28 Mon	7/29 Tue			
친환경귀리밥 팽이버섯된장국(5.6) 허브삼겹살구이(5.6.10.13) 향긋참나물전(1.5.6.9.17) 울릉도속부쟁이나물무침 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.6/20.5/120.2/2.2	여름방학식			



8월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알림마당 → 식생활관

★ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

★알레르기 정보

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

- 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 급식소리함을 통해 추천해주었던 메뉴를 반영하였습니다.

	8/19 Tue 개학	8/20 Wed 수다날	8/21 Thu	8/22 Fri
	친환경귀리밥 김치콩나물국(5.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 두부양념구이(5.6.13) 감오징어야채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 달콤수박화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/29.4/191.6/3.3	비빔밥&약고추장(5.6.10.13) 맑은유부장국(5.6.9.13) 어린일떡갈비구이/소스(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치/열무김치(9) 골드파인애플 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.7/19.6/209.3/2.8	친환경서리태파쇄밥(5) 배추된장국(5.6) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 톡톡옥수수전(1.5.6) 오이사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/24.1/187.6/2.6	친환경울무밥 한우육개장(5.6.13.16) 오리훈제/베리무쌈(1.5.6.13) 감자채행볶음(2.5.6.10.15.16) 고구마줄기볶음 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.0/20.5/144.3/2.0
8/25 Mon 생일밥상	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu	8/29 Fri 행복급식의날
친환경발아현미밥 들깨미역국(5.6.9) 고등어묵은지찜(5.6.7.9.13) 저염소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 달콤샤인방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/26.1/437.5/4.0	친환경아미노밥 맑은어묵무국(1.5.6.13) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 숙주나물무침 배추김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.4/26.4/167.4/2.4	중화자장밥(1.5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 참쌀귀바로우당수육(1.5.6.10.11.12.13) 채식하트군만두(5.6) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 스윗망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/24.1/351.7/6.0	친환경흑향미밥 순두부찌개(5.9) 돈육보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 달콤블랙포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.2/30.8/210.2/2.9	친환경잡곡밥(초)(5) 유부우동국(5.6.9.13) 우리쌀떡볶이(5.6.13.) 모듬튀김세트(김말이,새우)(1.5.6.9.16.17) 모듬야채피클 배추김치/갯김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/15.5/184.4/4.3

