



열정으로 행복을  
가꾸는 효림교육

# 7~8월 영양소식지

발행일: 2023. 6. 26

담당자: 영양교사 염자원



## 이달의 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!

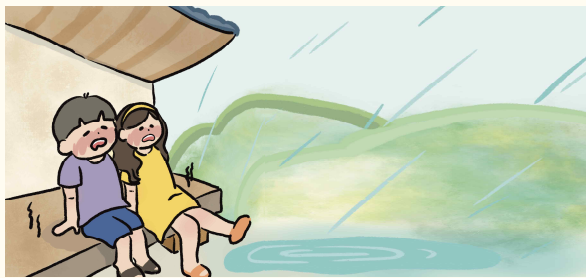
### \* 옥수수 \*



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 쭈글쭈글 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

## 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 명숙에 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?



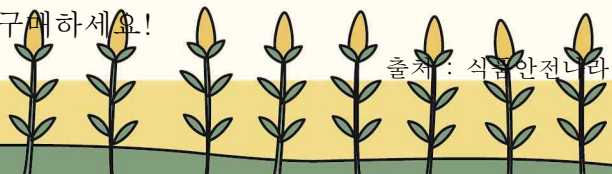
▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
- ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 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 수산물은 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

★ 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

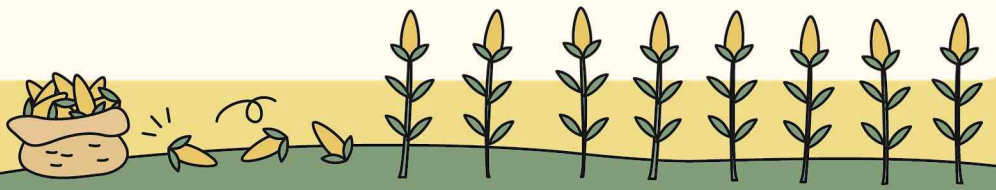
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

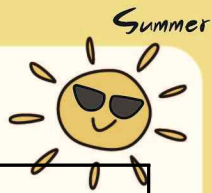
- 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 당일 급식 사진은 학교홈페이지 → 알림마당 → 식생활관 → 급식사진에서 확인 가능합니다.

★ **파란색 글씨로 표시된 메뉴**는 학생 및 교직원의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <b>7.3 Mon</b>  | <b>7.4 Tue</b>   | <b>7.5 Wed</b> 지구가행복한날  | <b>7.6 Thu</b>   | <b>7.7 Fri</b>   |
| 친환경귀리밥<br>근대된장국(5.6.13.)<br><b>눈꽃치즈닭갈비</b> (2.5.6.13.)<br><b>갑오징어야채무침</b> (5.6.13.17.)<br><b>두부양념구이</b> (5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br><b>아이스망고</b><br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>591.5/28/210.6/3.6                  | 친환경녹차카테킨쌀밥<br>맑은대구탕(5.9.13.18.)<br>고구마양념갈비찜(2.5.6.10.13.)<br>얼갈이된장무침(5.6.)<br>매콤어묵볶음(1.5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br><b>샤인머스켓푸딩</b><br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>636.5/31.9/185.6/4.7                                     | <b>열무보리비빔밥/고추장</b><br>(1.5.6.9.13.)<br>맑은유부장국(1.5.6.9.13.)<br><b>술불직화함박스테이크/소스</b> (1.2.5.6.11.12.)<br>배추김치(9.13.)<br><b>요술회오리감자</b> (5.)<br>알록달록바람떡<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>661.7/18.8/199.2/3.5          | 친환경서리태파쇄밥(5.)<br><b>부대찌개(사리)</b> (1.2.5.6.9.10.13.15.16.)<br>감자채파프리카볶음(2.6.)<br>삼치유자청구이(5.6.13.)<br>배추김치/갯김치(9.13.)<br><b>시원한 배주스</b> (13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>584.4/26/204.5/2.7  | 친환경잡곡밥(초)(5.)<br>콩나물된장국(5.6.13.)<br>매실무말랭이무침<br>돈육자장야채볶음<br>(5.6.10.13.)<br><b>중화공간소새우</b> (1.5.6.9.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>토마토보코치니카프레제(2.5.6.12.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>662.1/27.2/210/6.3          |
| <b>7.10 Mon</b> 생일밥상  | <b>7.11 Tue</b> 초복   | <b>7.12 Wed</b> 지구가행복한날   | <b>7.13 Thu</b>  | <b>7.14 Fri</b>  |
| 친환경7색보리밥(5.)<br><b>소고기미역국</b> (13.16.)<br>브로콜리달걀찜(1.2.5.9.13.)<br>오이청경채무침(5.6.13.)<br>돈육버섯불고기(5.6.8.10.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>약과 <b>마카롱</b> (생일축하해)<br>(1.2.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>583.7/29.6/193.5/3.5 | <오늘은 국 없는 날><br><b>김가루야채주먹밥</b> (5.13.)<br><b>영양닭국</b> (13.15.)<br><b>부추겉절이</b> (5.6.13.)<br><b>연양식바삭불고기/레몬소스</b><br>(1.2.5.6.10.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>달콤수박화채(2.11.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>595.8/24.3/80.6/3.5 | 친환경홍콩쌀밥<br><b>바질크림스프(크루통)</b><br>(1.2.5.6.13.)<br><b>채식미트볼토마토스파게티</b><br>(1.2.5.6.12.13.16.18.)<br>연어스테이크/머스터드소스(1.5.6.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br><b>골드파인애플</b><br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>574.3/17.9/84.5/2.1 | 친환경현미밥<br>배추된장국(5.6.13.)<br>모짜치즈치킨가스/소스(1.2.5.6.11.12.13.15.)<br><b>두부조림</b> (5.13.)<br>도라지진미채무침(5.6.13.17.)<br>배추김치(9.13.)<br><b>달콤멜론</b><br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>614.2/28.7/262.5/6   | 친환경차수수밥<br><b>한우육개장</b> (1.5.6.13.16.)<br><b>돈육바베큐소스조림</b><br>(5.6.10.12.13.)<br>사과치커리무침/유자소스(5.6.13.)<br>채썬애호박전(1.5.6.)<br>배추김치(9.13.)<br>수제마시멜로스모어쿠키(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>616.3/27.9/145.9/3 |
| <b>7.17 Mon</b>   | <b>7.18 Tue</b>  | <b>7.19 Wed</b> 수다날   | <b>7.20 Thu</b>  | <b>7.21 Fri</b> 중복   |
| 친환경잡곡밥(초)(5.)<br>열무된장국(5.6.13.)<br>묵은지고등어조림(5.6.7.9.13.)<br><b>건파래볶음</b> (5.13.)<br><b>어떡햄꼬치/양념소스</b><br>(1.5.6.10.15.)<br>배추김치(9.13.)<br><b>달콤수박</b><br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>591.8/24.7/230.9/4.6           | 친환경찰기장밥<br><b>순두부찌개</b> (5.9.13.)<br><b>돈육보쌈&amp;파채무침</b> (5.6.9.10.13.)<br>비빔냉면(5.6.13.)<br>배추김치/백김치(9.13.)<br><b>블루베리과일샐러드</b><br>(2.5.12.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>624.7/30/131.5/3                         | <b>채식단호박카레라이스</b> (2.5.6.13.)<br>전주식콩나물국(5.13.17.)<br><b>청년st우삼겹떡볶이</b> (1.5.6.13.16.18.)<br>청년st감자튀김(5.6.)<br>오복채무침<br>배추김치(9.13.)<br><b>웃담말기요구르트</b> (2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>627.9/16.1/227.4/3.1   | 친환경아미노밥<br><b>등뼈감자탕</b> (5.6.10.13.)<br>오이부추무침(5.6.13.)<br>오리훈제샐러드/드레싱(1.5.12.13.)<br><b>삼색달걀말이</b> (1.2.5.6.)<br>배추김치(9.13.)<br><b>밀감푸딩</b><br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>637.5/26/141.8/3.4 | 친환경귀리밥<br>맑은어묵무국(5.6.13.)<br><b>오븐치슐랭(사리)</b> (5.6.15.)<br><b>통곡물멸치볶음</b> (5.6.13.)<br>새송이애호박볶음(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br><b>직접구운쿠키비엔</b> (1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>627.5/30/201.1/2.6            |
| <b>7.24 Mon</b>   | <b>7.25 Tue</b>  | <b>7.26 Wed</b>   | <b>★ 7.11(화)은 ‘국 없는 날’을 운영하여 나트륨 저감화 운동에 동참합니다.</b><br><b>★ 매일 2회 이상 채식 식단이 제공되는 ‘지구가 행복한 날’을 지정하여 운영합니다.</b><br><b>★ 월 1회 ‘생일 밥상’을 운영하여 이달의 생일인 친구들을 다함께 축하해줍니다.</b>                |  |
| 친환경현미밥<br>닭고기미역국(5.6.13.15.)<br>도토리묵야채무침(5.6.)<br>까르보감자뇨끼(2.5.6.9.10.13.)<br><b>코다리양념강정</b> (12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br><b>달콤참외</b><br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>591.5/28/210.6/3.6                                | 친환경흑향미밥<br>팽이버섯된장국(5.6.13.)<br><b>허브삼겹살구이</b> (5.6.10.)<br>골뱅이채소무침(5.6.13.18.)<br><b>온두부/김치볶음</b> (5.6.9.13.)<br><b>스윗애플키위주스(방학)</b> (13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>636.9/24.1/149.9/3.5                           | <b>방학식</b>  |  |  |





## 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, ③매일, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

- 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 포기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 당일 급식 사진은 학교홈페이지 → 알림마당 → 식생활관 → 급식사진에서 확인가능합니다.

★ **파란색 글씨로 표시된 메뉴**는 학생 및 교직원의 추천메뉴를 반영한 급식메뉴입니다.

| 8.14 Mon 개학   | 8.15 Tue  | 8.16 Wed 지구가행복한날   | 8.17 Thu  | 8.18 Fri  |
|---|---|--|---|---|
| 친환경귀리밥<br>짬뽕순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.)<br>알감자조림(5.6.13.)<br>안동식찌닭(5.6.8.13.15.)<br>오이사과무침(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>블루베리수(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>604.6/28.2/150.6/3.7 | 광복절   | 김가루야채주먹밥(5.13.)<br>꼬지어묵국(1.5.6.13.)<br>하트단무지<br>우리쌀떡볶이(1.5.6.13.18.)<br>상추튀김세트(김말이,채소)(1.5.6.)<br>배추김치(9.13.)<br>웃담사과요거트(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>650.5/18.4/263.5/7.7 | 친환경글로텔라밥<br>김치콩나물국(5.9.13.)<br>삼색묵야채무침(5.6.)<br>비엔나푸실리아채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)<br>고등어카레구이(2.5.6.7.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>찐찰옥수수(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>586.6/26.4/168.1/4.2    | <국 자율 선택의 날><br>친환경잡곡밥(초)(5.)<br>팽이버섯된장국(5.6.13.)<br>매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)<br>부추파프리카잡채(1.5.6.8.13.)<br>배추김치/열무김치(9.)<br>달콤노랑수박화채(2.11.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>593.3/23.2/118.4/2.6 |
| 8/21 Mon  | 8.22 Tue  | 8.23 Wed 수다날   | 8.24 Thu  | 8.25 Fri  |
| 친환경현미밥<br>소고기미역국(13.16.)<br>열무된장무침(5.6.)<br>제육볶음(5.6.10.13.)<br>두부양념구이(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>마카롱초코머핀(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>628.9/27.9/229.8/4                   | 친환경서리태파쇄밥(5.)<br>얼큰아귀탕(5.13.18.)<br>통곡물멸치볶음(5.6.13.)<br>훈제닭다리살무쌈말이(1.2.5.6.12.13.15.)<br>건파래볶음(5.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>595.4/31.3/235.3/4.9 | 마제덮밥(1.5.6.10.13.)<br>유부우동국(5.6.9.13.)<br>로제치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>모듬야채퍼클(13.)<br>애플망고주스(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>580.1/22/165.4/2.7  | 친환경강황쌀밥<br>해물된장찌개(5.6.8.9.13.18.)<br>대게살달걀찜(1.2.5.8.13.)<br>아삭이고추된장무침(5.6.)<br>바베큐보쌈(5.6.10.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>큐브치즈과일샐러드(2.6.12.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>646.3/29.2/139.7/3.3 | 친환경흑향미밥<br>채개장(1.5.6.13.)<br>양념떡갈비조림(2.5.6.10.13.)<br>오이상추무침(5.6.13.)<br>삼치칠리소스구이(5.6.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>씨없는적포도<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>577.9/27.9/160.3/2.8                |
| 8.28 Mon  | 8.29 Tue  | 8.30 Wed 지구가행복한날   | 8.31 Thu  |   |
| 친환경찰기장밥<br>맑은콩나물국(5.13.)<br>묵은지담침(5.6.9.13.15.)<br>매실깻잎양념무침(9.)<br>삼색햄달걀말이(1.2.5.6.10.)<br>배추김치(9.13.)<br>수제믹스베리요거트(2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>612/30.3/192.7/3.4        | 친환경잡곡밥(초)(5.)<br>오징어무국(9.13.17.)<br>쫄면야채무침(5.6.13.)<br>자장불고기/쌈채소(자율)(5.6.10.13.)<br>배추김치/백김치(9.13.)<br>수제칼릭연유토스트(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>619.5/30.3/132.1/2.6  | 유기농가지나물밥&양념장(5.6.13.)<br>들깨도토리수제비(5.6.9.13.)<br>채식찜만두(1.5.6.18.)<br>두부텐더샐러드/드레싱(1.2.5.6.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>제주청귤주스(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>599.9/21.9/281.1/6  | 친환경울무밥<br>부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.)<br>숙주나물무침<br>통살새우까스/소스(1.2.5.6.9.12.13.)<br>연양식바삭불고기/소스(2.5.6.10.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>골드파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>631.5/21/138.2/2.6              |   |

★ 8.18(금)은 '국 자율 선택의 날'을 운영하여 나트륨 저감화 운동에 동참합니다.

★ 매 월 2회 이상 채식 식단이 제공되는 '지구가 행복한 날'을 지정하여 운영합니다.

★ 월 1회 '생일 반상'을 운영하여 이달의 생일인 친구들을 다 함께 축하해줍니다.

