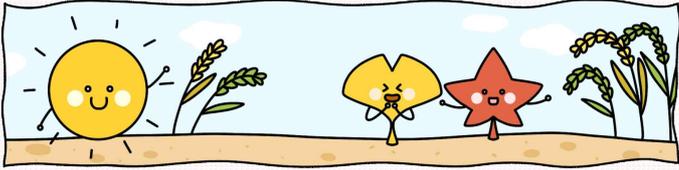




# 8월 교육급식소식지

우)55126 전북 전주시 완산구 평화로 85 ☎ 063)280-0505(교무실),0506(FAX), 0594(행정실),0597(FAX)

## 8월의 절기 '입추'

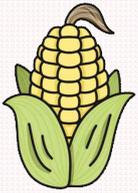


양력 8월 7일은 가을의 시작 입추예요. 아직 한여름 무더위는 꺾이지 않았지만, 이제 곧 밤에는 선선한 바람이 불어올 거예요. 농부들은 이 시기에 겨울 김장을 위해 배추와 무를 심는답니다.

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

출처 : 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

## 알갱이 툭툭 '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, 찐 옥수수, 콘치즈 등 다양한 요리로 변신할 수 있답니다.

### ▼ 옥수수 고르는 TIP ▼

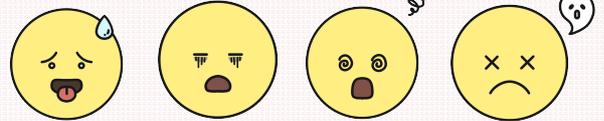
- ✓ 껍질의 색이 선명한 녹색, 마르지 않은 것  
 ✓ 타원형 모양  
 ✓ 수염이 오그라져 있고 흑갈색을 띠는 것  
 ✓ 수염이 풍성하면 그만큼 옥수수알도 풍성!

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

출처 : 네이버 지식백과, 「식재료 사전」 히로타 다카코

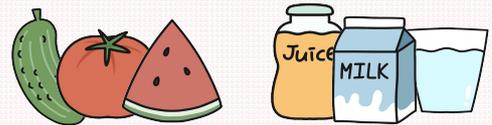
## 우리 몸의 물 이야기

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 한답니다.



2%      4%      12%      20%

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

8월 학교급식 식단 안내

	<b>8/19 화 Tue</b> • 차조밥 • 소고기미역국(5.6.13.16) • 열무된장무침(5.6) • 간장오리불고기(5.6.13) • 잡채(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 티라미슈케이크(1.2.5.6.13.16)	<b>8/20 수 Wed 수다날</b> • 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) • 콩나물국(5) • 누들떡볶이(5.6) • 배추김치(9) • 쿨피스(자두)(2) • 스틱단무지	<b>8/21 목 Thu</b> • 검정쌀밥 • 들깨무채국 • 진미채볶음(5.6.13.17) • 깻잎찜(5.6.13) • 제육볶음(5.6.10) • 배추김치(9) • 포도	<b>8/22 금 Fri</b> • 차수수밥 • 호박익힌장국(5.6) • 수육/상추쌈/쌈장(5.6.10.13) • 배추겉절이 • 몬테크리스트토스트(1.2.5.6.10.13.15.16) • 야채스틱(5.6.13)
	<b>8/25 월 Mon</b> • 기장밥 • 바지락칼국수(5.6.18) • 오이부추무침(5.6.13) • 검은깨두부/김치볶음(5.6.9.10.13) • 맛살깻잎전(1.5.6.13) • 깍두기(9) • 바나나	<b>8/26 화 Tue</b> • 찰현미밥 • 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.12.16.18) • 케이준샐러드(1.2.5.6.15) • 오징어볶음(5.6.13.17) • 고사리들깨볶음(5) • 배추김치(9) • 포도주스(13)	<b>8/27 수 Wed 수다날</b> • 훈제오리볶음밥(5) • 북어무국 • 토마토미트볼조림(5.6.10.12.13.16) • 무채장아찌무침(5.6.8.9.18) • 배추김치(9) • 수제블루베리요거트(2.13)	<b>8/28 목 Thu</b> • 혼합잡곡밥(5) • 버섯된장국(5.6) • 명엽채볶음(5.6.13) • 브로콜리숙회/초장(5.6.13) • 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 방울토마토(12)

◇ 알레르기 정보

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

◇ 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 급식을 제공하려고 노력합니다.

★ 표시 메뉴는 급식소리함 추천 메뉴입니다.

◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시

- ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함)    ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산    ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산
- ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우)    ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산    ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산
- ▶ 고등어, 갈치, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게 : 국내산 사용  
- 새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 콩치, 가자미, 주꾸미, 다랑어 : 수입산(원양산 포함) 사용

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://www.jjigok.es.kr> → 소식마당 → 식생활관 → 급식소식

