

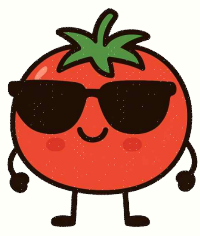


7월 교육급식소식지

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

이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기 풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토! 토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarí'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 '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 **자환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



출처 : chatGPT 생성

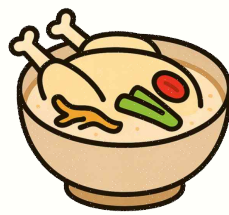
태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다.

이외에도, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있어요! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

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 덥기 때문이에요. 복날의 '복' 자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성

여로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요. 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. **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 5도 이하 냉장보관
- 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

	7/1 화 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 닭미역국(13.15) • 참나물무침(5.6) • 김치제육볶음(5.6.9.10.13) • 어묵잡채(5.6.13) • 배추김치(9) ★우리밀초코브라우니(1.2.5.6.14) 	7/2 수 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> • 돈가스덮밥(가츠동)(1.2.5.6.7.10.13.18) • 미소된장국(5.6) • 오이탕탕이(13) • 야끼소바(1.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 스시도넛(2.5.6) 	7/3 목 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 소고기무국(5.6.16) • 꼬막무침(5.6.13.18) • 꼬마새송이피망볶음(5) • 닭갈비(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 플레인요구르트(로컬)(2) 	7/4 금 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 울무밥 • 동태찌개(5.6.13) • 호박잎/강된장(5.6.13) • 청포묵김무침(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 메이플플칸파이(1.2.5.6.14)
7/7 월 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 참치김치찌개(5.9) • 어묵곤약조림(1.5.6.13) • 시금치무침 • 돈육완자전(1.2.5.6.10) • 총각김치(9) • 감귤한라봉주스(13) 	7/8 화 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 홍국쌀밥 • 버섯감자들깨탕 • 메추리알장조림(1.5.6.13) • 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) • 건파래자반(5.13) • 배추김치(9) • 우리밀마늘빵(1.2.6) 	7/9 수 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> • 짜장밥(5.6.10.13.16) • 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) • 단무지무침(13) • 탕수육(1.5.6.10.13) • 배추김치(9) • 사인머스켓 	7/10 목 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 버섯카로틴쌀밥 • 순두부찌개(1.5.10.13) • 도토리묵야채무침(5.6.13) • 열갈이된장무침(5.6) • 치즈새우떡갈비(1.2.5.6.9.10.13.16) • 배추김치(9) • 사과 	7/11 금 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 청국장찌개(5.9) • 야귀살콩나물찜(5.6.9.13.17) • 취나물무침(5.6) • 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) • 깍두기(9) • 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6)
7/14 월 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 찰옥수수밥 • 육개장(13.16) ★가지볶음(5.6.13) ★계란말이(1.5) ★한입소떡(2.5.6.10.12.16.18) • 배추김치(9) • 쿠키앤크림슈퍼볼(1.2.5.6) 	7/15 화 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 오징어무국(13.17) • 돼지갈비찜(5.6.10.13) • 공심채볶음(5.6.13.18) • 두부구이/양념장(5.6.13) • 배추김치(9) • 물방울츄러스(2.5.6) 	7/16 수 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥/약초추장(5.6.13.16) • 근대된장국(5.6) • 떡갈비채소볶음(5.6.10.13.15.16.18) • 계란후라이(1.5) • 김구이 • 열무김치(9) • 요구르트(2) 	7/17 목 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 콜로렐라쌀밥 • 감자맑은국 • 오리훈제/허니머스터드/무쌈(1.5.6.13) • 치커리사과무침(5.6.13) • 새우살청경채볶음(9.13) • 배추김치(9) • 딸바라떼(2) 	7/18 금 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 닭다리영양죽(13.15) • 오이고추된장무침(5.6) • 쫄면야채무침(5.6.13) • 가지미빕가루구이(1.2.5.6.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 수박
7/21 월 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 애호박두부된장국(5.6) • 안동찜닭(5.6.13.15.16) • 깻잎순볶음(5) • 불고기메밀전병(1.2.3.5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9) • 레몬에이드 	7/22 화 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥(5) • 김치수제비국(5.6.9.13) • 느타리애호박볶음(5) • 비엔나케찹볶음(2.5.6.10.12.15.16) • 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 멜론 	7/23 수 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> • 새우달걀볶음밥(1.5.9.13) • 유부장국(5.6) • 과일샐러드(1.2.5.6.12) • 모듬채소피클 ★토마토미트스파게티(1.5.6.10.12.13) • 배추김치(9) 	7/24 목 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 달걀실파국(1) • 매콤사태찜(5.6.10.13) • 미역줄기볶음(5.13) • 두부강정(5.6.12.13) • 배추김치(9) • 자두주스 	7/25 금 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 낙지연포탕(13) • 감자조림(5.6.13) • 닭묵은지찜(5.6.9.13.15) • 브로콜리맛살볶음(5) • 총각김치(9) • 에그타르트(1.2.5.6)
7/28 월 Mon <p>*저탄소 급식*</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현미보리밥 • 김치콩나물국(5.9) • 감자채볶음(5) • 실곤약볶음면(5.6.13.18) • 코다리데리야끼강정(5.6.13) • 깍두기(9) • 바람떡(로컬) 	7/29 화 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 열갈이된장국(5.6) • 고춧잎무침(5.6) • 대패삼겹숙주볶음(5.6.10.13.18) • 오징어김치전(1.5.6.9.17) • 배추김치(9) ★구슬아이스크림(레인보우)(1.2.5) 	◇ 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(친환경 포함)
- ▶ 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

