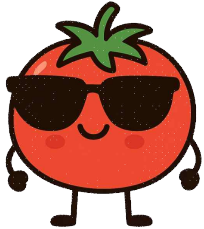




이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



출처 : chatGPT 생성

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomari'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomato, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

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 날입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



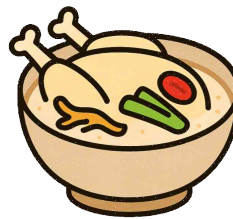
출처 : chatGPT 생성

태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 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?

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



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, 위장 기능이 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 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- 비브리오 예측시스템 활용하기

(vibrio.foodsafetykorea.go.kr)

출처 : 식품의약품안전처 블로그

전주성현유치원 7월 월간식단표 안내

월	화 1	수 2	목 3	금 4
	<ul style="list-style-type: none"> 버섯카로틴밥 쇠고기미역국(5.6.16) 고구마생크림샐러드(1.2.5.13) 건새우애호박볶음(9) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 530.00/21.91/159.35/2.26</p>	<ul style="list-style-type: none"> 냉면밀소바(3.5.6.7) 유부초밥(5.13) 덤섬(새우하가우)(1.5.6.8.9) 팽이버섯채소튀김(2.5.6.12.13.16.18) 열무김치(9) 망고수박 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 560.69/17.94/222.96/3.46</p>	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 콩나물국(5.9) 궁채장아찌 상추/쌈장(5.6) 오징어채소초무침(5.6.13.17) 목삼겹오븐구이(10) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 547.17/25.67/103.58/1.98</p>	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라쌀밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 오이도라지초무침(5.6.13) 토마토카프레제(1/2)(2.12.13) 닭다리살스테이크(5.6.13.15) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 562.31/31.40/107.32/3.80</p>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> 녹차카테킨쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 파래실파무침(5.6.13) 팍팍채소샐러드(1.2.5.6.15) 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 549.74/23.81/112.68/1.92</p>	<ul style="list-style-type: none"> 버섯카로틴밥 해물잡뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18) 공심채볶음(5.6.13.18) 돈육짜장물고기(2.5.6.10.13.16.18) 통새우맨보사(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 565.49/34.45/149.48/2.65</p>	<ul style="list-style-type: none"> 닭갈국수(5.6.15) 참치마요주먹밥(1.5.18) 오이상추무침(5.6) 해물파전(5.6.9.13.17) 깍두기(9) 아이스홍시 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 507.78/23.63/88.21/2.45</p>	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라쌀밥 얼갈이된장국(5.6) 스파게티샐러드(1.5.6.12.13) 한우안심구이(5.6.12.16) 백김치(9) 패스츰리호두과자(1.2.5.6.14) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 538.01/22.73/155.09/3.87</p>	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 다슬기수제비(5.6) 사과감자샐러드(1.5.13) 숙주맛살냉채(5.6.13) 꿀간장순살치킨(5.6.13.15) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 518.78/19.36/128.87/2.72</p>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> 토마코펜쌀밥(12) 치돌박이된장찌개(5.6.16) 올외장아찌무침 김달걀말이(1.5) 자반고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 486.00/28.48/106.80/3.33</p>	<ul style="list-style-type: none"> 녹차카테킨쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.18) 수제오이피클(13) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 눈꽃치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 529.44/21.84/194.30/2.87</p>	<ul style="list-style-type: none"> 비프하이라이스(1.2.5.6.12.13.16) 미소된장국(5.6) 열대과일샐러드(2.11.13) 치즈뽕뽕가스(1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 돈까스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18) 체리 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 525.90/18.82/123.50/2.62</p>	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 순살우거지감자탕(5.6.10) 오리훈제냉채(13) 청포묵김무침(5.6) 배추김치(9) 그레인라시리얼&요거트(2.5.6) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 534.90/23.71/203.79/2.68</p>	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 크림치즈양상추샐러드(2.13) 순살파닭(5.6.15) 배추김치(9) 도라에몽만주(1.2.6) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 611.85/26.89/161.20/2.62</p>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> 녹차카테킨쌀밥 게살달걀국(1.5.6.8) 하트단무지 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 수제우렁기(5.6.13.15) 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 524.99/22.97/173.89/2.56</p>	<ul style="list-style-type: none"> 목살스테이크볶음밥(5.6.10.13.18) 단호박크림스프(2.5.6.13.16) 양상추파인애플샐러드(1.2.5.6.12) 김치품은양새우(블랙타이거)(1.2.5.6.9.13) 우리밀마늘빵(2.6) 배추김치(9) 구슬아이스크림(초코바나나)(2) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 676.87/31.21/182.35/2.11</p>	<ul style="list-style-type: none"> 소고기채소볶음밥(5.6.13.16.18) 건새우아욱된장국(5.6.9) 참나물무침 미트볼채소볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 블랙사파이어포도 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 476.45/18.71/244.34/2.97</p>	<ul style="list-style-type: none"> 버섯카로틴밥 한우소머리국밥(16) 꼬시래기초무침(5.6.13) 순살간장찜닭(5.6.13.15.18) 베이컨감자채전(5.6.10) 깍두기(9) 멜론 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 496.92/27.38/141.37/3.26</p>	<ul style="list-style-type: none"> 토마코펜쌀밥(12) 꽃게된장국(5.6.8) 간장비빔국수(5.6.13) 콩나물무침(5) 주꾸미삼겹살물고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 517.58/26.67/150.16/2.80</p>
28	29	30	31	1
<ul style="list-style-type: none"> 토마코펜쌀밥(12) 돈육순두부찌개(5.9.10.13) 연근간장조림(5.6.13) 감자채볶음(5.6.10) 흑초소스오리물고기(5.6.9.12.13.16.18) 백김치(9) 파인애플 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 504.27/20.87/114.27/2.31</p>	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라쌀밥 오징어묵국(5.6.17) 콩조림(5.6.13) 어묵잡채(1.5.6.13.18) 한우물고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 사과 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 563.84/28.82/102.26/3.61</p>	<ul style="list-style-type: none"> 김가루주먹밥 닭다리명양국(15) 도토리묵무침(5.6.13) 장어순살강정(1.5.6.12.13) 깍두기(9) 아이스망고 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 555.96/36.61/65.34/2.42</p>	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 재첩맑은국(18) 열무된장무침(5.6) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 애호박채전(5.6) 배추김치(9) 배 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 452.14/22.17/128.40/6.43</p>	<ul style="list-style-type: none"> 버섯카로틴밥 무지개꽃떡국(1.5.6.16) 사과치커리무침(5.6.13) 토마토푸실리파스타(1.2.5.6.10.12.13) 닭통데리야끼소스구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 풀에저린토마토(12) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 549.82/26.38/82.64/2.51</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지 식생활관 소식) 이달의 식단 (식단은 시장의 수급현황 및 유치원사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

1) 원산지

쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산(한우)), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산/칠레산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 복어채(러시아산), 주꾸미(국내산), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(국내산)

2) 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 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