

주 제

7월 영양 소식지

이 달의 식재료

* 수박 *



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많
이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해
소할 수 있어요. 수박씨가 건강에 좋다는 것
을 알고 있나요? 수박씨는 각종 비타민, 단
백질, 칼슘 등이 많아 성장발달에 도움을 줘요. 하지만 그냥
먹으면 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께
같이 마셔야 해요!

* 옥수수 *



여름의 제철 간식 옥수수! 옥수수는 식이섬유
가 많아서 변비를 예방에 도움을 줘요. 옥수수의
종류에는 달콤하고 노란 '단옥수수'와 쫄쫄하고
반투명한 '찰옥수수'가 있어요. 단옥수수에는 초
당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍
부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭈글쭈글 주름이 생겨요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

본격적 더위의 시작, '소서'



"맙소서! 너무 덥다!" 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서
는 24절기 중 열한 번째에 절기예요. '작은 더위'라고도 하
며, 장마가 시작되어 끈적끈적하고 습하고 더운 날씨가 이어
져요.

소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데,
신선하고 맛이 좋아요. 특히 단물이 오른 애호박이 맛있다고
해요.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피어요. 연못 땅속에 있는
줄기는 우리가 반찬으로 먹는 연근이라는 사실, 알고 있나
요? 연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요.
여러 개의 구멍이 뚫려있는 모양을 갖고 있어요.

출처: '그림으로 만나는 사계절 24절기'

더위야 물가라, '복날'

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합
쳐서 '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 되었을
까요? 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻
한 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 질환
입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하
는 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



알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

중정초등학교홈페이지 (<https://school.jbedu.kr/jongjeong/M01/>) → 학교소식 → 학교급식 → 게시판

* 쌀: 국내산 친환경쌀
* 콩: 국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산
* 낙지/가공품: 중국,베트남, 주꾸미: 중국, 태국산
* 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

| 7/3 생일밥상 | 7/4 | 7/5 | 7/6 | 7/7 저탄소밥상 |
|---|---|--|--|--|
| *친환경차수수밥 *새알심미역국(1.5.6.9.10.13.) 치즈단호박오리찜(1.2.5.6.13.) *고구마순된장무침(5.6.) 마파두부(5.6.10.13.) *배추김치(9.) 오디유과(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.7/36.9/314.4/4.5 | 영양잡곡밥 *참치김치찌개(5.9.16.18.) *굴소스가지볶음(5.6.13.18.) *한우불고기(5.6.13.16.) *계란말이(1.5.) *알타리김치(9.) *머스크메론 *에너지/단백질/칼슘/철 625.2/40.4/116/6.1 | 삼선짜장밥(2.5.6.9.10.13.17.) *실파계란국(1.) 토마토파르메제(2.12.13.) *고추잡채&꽃빵(1.5.6.10.13.18.) *배추김치(9.) *청경채무침(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.7/33.5/277.2/3.4 | 영양잡곡밥 *시금치된장국(5.6.) *콩나물무침(5.) *채소비빔만두(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 청양풍불고기(5.6.10.13.18.) *배추김치(9.) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 696/32.1/140.4/11.5 | 통밀밥(6.) *채개장(1.5.13.16.) 크림카레우동(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.) 오이탕탕이(5.6.13.) 순살아귀강정(4.5.6.13.) *배추김치(9.) *오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.5/24.9/144/4.9 |
| 7/10 | 7/11 초복 | 7/12 | 7/13 | 7/14 |
| 검정약살밥 *낙지연포탕(18.) *근대된장무침(5.6.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) 부대볶음(1.2.5.6.9.10.15.16.) 백김치(9.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.1/36.7/153.6/3.7 | 영양잡곡밥 *매콤사태찜(5.6.10.13.) *실파김무침 애호박햄전(1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.) *달다리삼계탕(13.) *수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/47.2/88.1/4.1 | 나시고랭볶음밥(5.6.9.10.13.18.) 도토리묵냉국(5.6.9.13.16.) 치즈폭포돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.) 블루베리요거트(2.13.) 아삭한 피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.3/30.3/297.4/4 | 영양잡곡밥 *근대된장국(5.6.) *두부조림(5.6.) *상추무침(5.6.13.) 간장양념오리불고기(5.6.) *알감자버터구이(2.13.) *배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.4/27.5/142.4/5.2 | 통밀밥(6.) 시원한초계국수(13.15.) 떡갈비채소조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) *오징어김치전(1.5.6.17.) 완도 김부각(5.6.) *열무김치(9.13.) *참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.7/28.5/299.9/5.9 |
| 7/17 제헌절 | 7/18 | 7/19 | 7/20 | 7/21 중복 |
| *친환경찰기장밥 *순두부백탕(1.5.18.) 열무된장무침(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.13.) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16.) *배추김치(9.) 호박잎찜/땅콩쌈장(1.4.5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.8/38.6/230.3/5.2 | 영양잡곡밥 *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *오징어볶음/소면(5.6.13.17.) *버섯들깨탕 도라지채소튀김(2.5.6.) *도시락김 *배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.2/35.9/178.2/4.3 | 콩팥퐁커리(1.2.5.6.8.9.13.16.18.) *콩나물김치국(5.6.9.13.) 오이지무침(13.) 봄바치킨(2.5.6.12.15.) *배추김치(9.) 열대과일/리치소스 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.5/32.8/138.4/4.3 | 영양잡곡밥 소머리국밥(16.) *갈치무조림(5.6.13.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) 베이컨감자채볶음(6.10.) *배추김치(9.) 옥수수버터구이(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.6/30.5/183.4/4 | 통밀밥(6.) 시래기장어탕(5.6.) 메추리알곤약장조림(1.5.6.10.13.) 오복채무침 *달볶음탕(5.6.13.15.) 깍두기(9.) *우유미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.9/39.3/151.6/4.8 |
| 7/24 | 7/25 | 7/26 방학식 | ◇ 학부모임께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! | |
| 차조밥 *오징어무국(9.13.17.) *콩나물들깨무침(5.) 토마토달걀볶음(1.5.6.12.13.18.) 멘치카츠/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) *배추김치(9.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.8/35.4/185.9/5.8 | 영양잡곡밥 한우샤브국(5.6.13.16.) *고등어김치조림(5.6.7.9.13.) *시금치무침 *건파래볶음(13.) 부들여묵볶음(1.5.6.13.) *열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.2/30.7/166.9/4.2 | 후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 잔치국수/영양간장(1.5.6.9.13.) 울외장아찌무침 오징어링튀김(1.5.6.17.) 배추김치(9.) 피자맛떡볶이(2.5.6.10.12.13.) 코코젤라또(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.8/24.2/145.5/2.4 | | |

* 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.