

 <p>2023년 7~8월호</p>	<p>영양소식 http://www.judong.es.kr/</p>	<p>역은이: 영양교사 권 민 주 영양상담실 ☎535-2931</p>
---	---	--

이 달의 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'



"맙소서! 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 땅속에 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 내장기관을 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



7~8월 학교급식 식단 안내



<div>7/3 Mon 생일밥상</div> <div>찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 고구마순겉절이d(9.13.) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 빼없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 던킨도넛(미니보스톤)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/33.4/151.3/3.1</div>	<div>7/4 Tue</div> <div>찰현미밥 호박고추장찌개(5.6.10.13.18) 진미채조림(5.6.13.17.18.) 취나물무침* 뿌링클순살치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 열대과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 651.4/34.2/148.7/4</div>	<div>7/5 Wed 수다날</div> <div>김가루미니밥(13.) 냉메밀소바(건면)(3.5.6.7.9.13.18.) 탕탕손만두(1.2.5.6.10.16.) 감자전(1.5.6.10.13.) 백김치(자율)(9.13.) 메론톡톡아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/22.1/58.8/1.7</div>	<div>7/6 Thu</div> <div>찰흑미밥 짬뽕국*(6.9.13.17.18.) 닭고기고구마조림*(5.6.13.15.18.) 새송이메추리알조림d(1.5.6.13.18.) 가지양념무침*(5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 565.9/33.8/145.9/4.8</div>	<div>7/7 Fri</div> <div>차수수밥 조랭이떡국*(1.5.6.10.13.16.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 숙주나물d 삼치살카레구이(2.5.6.13.16) 배추김치(자율)(9.13.) 블루베리요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.6/36.6/168.7/3</div>
<div>7/10 Mon</div> <div>찰현미밥 근대된장국*(5.6.13.) 치커리사과샐러드*(1.2.5.6.12.13.16.) 참치김치볶음*(5.9.13.18.) 수제등심돈까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.3/33.7/161.1/5.4</div>	<div>7/11 Tue 초복</div> <div>찰흑미밥 맑은콩나물국(5.13.) 블루베리무피클 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 치킨작화스테이크(1.2.5.6.15.18.) 우리쌀치즈볼(1.2.5.6.15.16.17.18.) 요구르트100(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655/26.8/164.8/2.6</div>	<div>7/12 Wed 수다날</div> <div>작은밥 시원한물냉면d(1.3.5.6.13.16.) 청경채겉절이d(9.13.) 담양방석갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.9/25.1/110.5/2.3</div>	<div>7/13 Thu</div> <div>찰기장밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 브로콜리무침d(5.) 마파두부(마파소스)*(5.6.10.12.13.18.) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이스슈(초코)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.2/32/155/6.2</div>	<div>7/14 Fri</div> <div>찰보리밥 김치수제미국*(5.6.9.13.18.) 노각생채*(5.6.13.) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.) 야채계란말이*(1.5.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 참깨바몽쿠렌(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.8/33.9/173.1/4.1</div>
<div>7/17 Mon 제헌절</div> <div>혼합잡곡밥(5.) 맑은아귀탕(5.6.) 비빔국수(5.6.13.) 아삭이교추된장무침(5.6.13.18.) 미니치즈인치킨카츠/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.9/27.3/118.6/5.6</div>	<div>7/18 Tue</div> <div>찰보리밥 한우마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 매콤닭찜(5.6.13.15.18.) 궁채들깨나물*(5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 찰옥수수찜 * 에너지/단백질/칼슘/철 631/27.5/106.3/4.7</div>	<div>7/19 Wed 수다날</div> <div>새우볶음밥d(2.5.6.9.10.12.13.18.) 도토리묵냉국(1.5.8.9.13.16.18.) 골뱅이채소무침*(5.6.13.18.) 스크램블에그(1.2.5.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.7/28.9/140/4.8 722.6/25.9/77.3/2.2</div>	<div>7/20 Thu 분식데이</div> <div>카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18.) 김말이튀김(5.6.) 배추김치(자율)(9.13.) 비타말기우유(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/28.9/177/9.6</div>	<div>7/21 Fri 중복</div> <div>찰기장밥 닭다리삼계탕(13.15.) 고구마순무침(줄기)(5.6.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 직화산적/부추무침(1.5.6.10.13.16.18.) 참쌀슈크림과배기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.5/33.8/88.5/9.7</div>
<div>7/24 Mon</div> <div>찰흑미밥 실파계란국*(1.8.9.13.) 양배추코울슬로(1.5.6.13.) 감자채피망볶음(5.) 생등심고구마돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 쿠앤크아이스크림(컵)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/19.8/152.8/3</div>	<div>7/25 Tue</div> <div>찰현미밥 등뼈감자탕*(5.6.9.10.13.18.) 야채계란찜*(1.) 콩나물무침(5.) 깍두기d(9.13.) 느타리버섯들깨탕(5.9.13.) 딸기칩톡톡라떼(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/29.6/280.5/3.5</div>	<div>7/26 Wed 방학식</div> <div>우동장국(1.5.6.8.9.13.16.18.) 참스테이크크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 양상추과일샐러드/오리엔탈드레(5.6.11.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 미니감자튀김/케첩(5.6.12.13.) 밀크크레이프케이크(1.2.5.6.13) 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.1/19.1/155.2/2.8</div>	<div>8/18 Fri 개학/생일밥상</div> <div>찰현미밥 닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.) 숙주나물d 돈육불고기d(5.6.10.13.18.) 매콤부추전d(1.5.6.) 배추김치(자율)(9.13.) 우리쌀초코케이크(1.2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.2/31.5/123.8/2.9</div>	
<div>8/21 Mon</div> <div>찰보리밥 돈육김치찌개*(5.9.10.13.18.) 연근조림(5.6.13.18.) 청경채나물d(9.13.) 유린기(치킨)(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 사과요구르트(지역산)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.2/30.2/269.5/2.9</div>	<div>8/22 Tue 칠석</div> <div>찰기장밥 쇠고기우국(5.6.13.16.18.) 묵은지달볶음(5.6.9.13.15.18.) 오이교추장무침*(5.6.13.) 유즐리말치볶음(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 우리콩물미숫가루(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/28.2/145.1/3.6</div>	<div>8/23 Wed 수다날</div> <div>후리카케볶음밥(작은)* (1.5.9.13.16.) 열무냉국수*(5.6.9.13.16.) 콩조림(5.6.13.18.) 연양식불고기/파채샐러드(2.5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 초록사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/23.1/148.9/3</div>	<div>8/24 Thu</div> <div>찰현미밥 호박고추장찌개(5.6.10.13.18) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 양배추찜/쌈장(5.6.13.18.) 가지미까스/소스(1.5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 미니살구잼파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.1/28.7/143.4/3.6</div>	<div>8/25 Fri</div> <div>찰흑미밥 매콤콩나물국(5.13.) 도토리묵무침*(5.6.13.18.) 빼없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.6/29.5/133.2/3.2</div>



7~8월 학교급식 식단 안내



8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed 수요일	8/31 Thu	
찰현미밥 들깨배추된장국(5.6.9.13.18.) 야채계란찜*(1.) 돈육로스구이/상추쌈*(5.6.10.13.16.18.) 애호박새송이버섯볶음(5.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.5/37.2/208.5/4.6	찰보리밥 동태매운탕(13.) 돼지갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.) 참나물무침* 김치전(2.5.6.9.10.13.17.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 밀크셰이크(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.4/34.9/254/3.4	동초밥버거(참치마요김치) (1.2.5.6.9.13.18.) 실파계란국*(1.8.9.13.) 상추겉절이*(5.6.13.18.) 매콤떡볶이(1.5.6.12.13.16) 배추김치(자율)(9.13.) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.4/25.8/196.2/5.8	찰현미밥 돼지사골순대국**(5.6.9.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 고사리볶음(5.6.18.) 닭봉데리야끼구이*(2.5.6.13.15.) 깍두기d(9.13.) 미니바나나우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.4/29.7/201.8/9	

◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

* 쌀: 친환경 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,아귀,갈치:국내산
 * 낙지,주꾸미:베트남산, 명태/가공품:러시아산, 참조기/가공품:국내산 * 다량어가공품: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!
 ※ 7.1.부터 「농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률 시행령」 개정에 따라 원산지 표시 대상에 “가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세”를 추가하였습니다,

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

◇ 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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.