



# 7월 영양소식지

교무실 063.546.4851

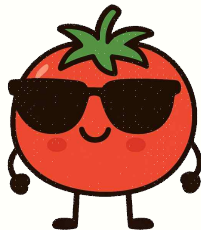
행정실 063.546.4850

<http://www.kim-ja.es.kr>

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

## 이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다.

불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomari'에서 유래되어 스페인으로

출처 : chatGPT 생성 전파되며 tomato로, 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 들어 있어요! 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?



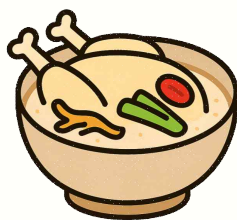
태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요, **감량(Reduce)**, **재사용(Reuse)**, **재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : chatGPT 생성

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

## 더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복**으로 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.



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. 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

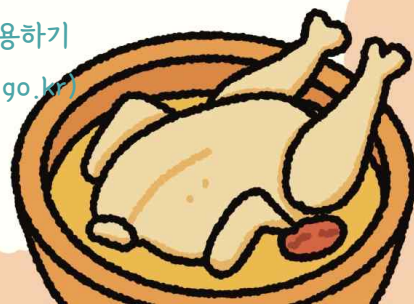
- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

### ● 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](http://vibrio.foodsafetykorea.go.kr))

출처 : 식품의약품안전처 블로그



# 7월 학교급식 식단 안내

	7/1 생일밥상	7/2	7/3	7/4 저탄소밥상
	친환경찰보리밥 새알심미역국(1.5.6.10.16.18) 목살스테이크/채소구이(5.6.10.12.13.16) <b>투움바파스타(1.2.5.6.10.12.13.16)</b> 청경채무침 배추김치(9) 빙수슈타트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.6/31.9/174.0/3.6	<b>통콩나물밥/양념장(5.6.13)</b> 도토리묵냉국(5.6.9.16) <b>연두부달걀찜(1.5.9)</b> 스노우아나치(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 플레인요거트&블루베리(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/28.3/189.4/3.3	영양잡곡밥 <b>육개장(13.16)</b> 안동식매콤순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 고추잡채/꽃빵(1.5.6.10.13.18) <b>미역줄기맛살볶음(1.5.6.8)</b> 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/33.3/213.9/4.2	발아현미밥 팜송순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 콩나물무침(5) 고추참치마파두부(5.6.12.13.16.18) 삼차카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.9/29.2/102.4/2.4
7/7	7/8	7/9 <b>먹어서 세계속으로(스페인)</b>	7/10	7/11
녹미찰쌀밥 낙지연포탕 <b>동파육/청경채찜(5.6.10.13.18)</b> 근대된장무침(5.6) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.12) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 551.8/37.6/129.9/3.2	영양잡곡밥 청국장찌개(5.9.10) 실파김치무침 오리주물럭(5.6.13) 두부구이/양념장(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/36.9/145.5/5.8	해물빠에야(2.5.6.9.12.13.15.16.17.18) 옥수수수프(2.5.6.16) 감바스알야히요/바게트(2.5.6.9.12.13) 알본디가스(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 오미자샐러드(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.9/38.3/194.2/3.6	친환경찰현미밥 맑은유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 숙주미나리무침 채식라자냐(2.5.12.13) 콩단백스테이크/채소구이(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 469.4/20.1/212.6/2.6	발아현미밥 근대된장국(5.6) 얼갈이된장무침(5.6) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13) <b>수제카레떡갈비/어린이</b> (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 머스크메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.6/21.4/128.3/2.8
7/14	7/15 저탄소밥상	7/16	7/17	7/18 미리초밥
찰흙미밥 사골떡국(1.16) 돈육매추리알조림(1.5.6.10.13) 열무된장무침(5.6) 치킨까스와토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) <b>우유미숫가루(2.5.13)</b> * 에너지/단백질/칼슘/철 774.1/35.5/170.6/4.1	영양잡곡밥 버섯들깨탕 <b>오징어볶음/소면(5.6.13.17)</b> <b>계란말이(1.5)</b> 배추김치(9) 건파래볶음(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.2/32.7/154.2/3.7	<b>곤드레나물밥/양념장(5.6)</b> 콩나물김치국(5.6.9) 도토리묵/양념장(5.6) 참나물유자청무침(5.6.13) <b>후루룩떡볶이</b> (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 고구마줄기김치(9.13) 초코슈크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.6/13.4/154.2/2.7	영양잡곡밥 된장찌개(5.6) 들기름막국수(3.5.6.7.13.18) 매콤가지볶음(5.6) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) <b>달콤토마토(12)</b> * 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/31.5/136.2/3.9	발아현미밥 닭다리삼계탕(15) 존득이만두(1.5.6.10.16.18) 아삭이후춧가루무침(5.6) <b>오징어김치전(1.5.6.9.17)</b> 깍두기(9) <b>수박</b> * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/28.0/90.5/3.1
7/21	7/22	7/23 저탄소밥상	7/24	7/25
귀리밥 바지락순두부들깨탕(5.18) 콩나물무침(5) <b>로제분모자찜닭</b> (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 단호박부추전(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.2/30.2/155.5/3.3	영양잡곡밥 한우샤브국(16) 시금치무침 매콤감자소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 돈육불고기(5.6.10.13) 도시락햇김 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.1/37.7/96.7/2.7	참치야채비빔밥(5.6.13) 아욱된장국(5.6) <b>계란후라이(1.5)</b> 두부담은찰도그를(1.5.6) 배추김치(9) 액티비아스무디요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/29.0/320.7/3.3	영양잡곡밥 미역오이냉국(2.13) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 크림카레우동(2.5.6.12.13.16.18) 브로콜리새송이버섯(5) 배추김치(9) <b>백도복송아(11)</b> * 에너지/단백질/칼슘/철 724.2/29.0/88.9/2.0	발아현미밥 실파계란국(1) 오이탕탕이(13) <b>마라샹궈</b> (1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 타래군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 아오리사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/17.3/98.6/8.5
7/28 방학식	<p>◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다.</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://kim-ja.es.kr/-&gt;중앙소식-&gt;식생활관소식-&gt;게시판">http://kim-ja.es.kr/-&gt;중앙소식-&gt;식생활관소식-&gt;게시판</a></p> <p>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다.</p> <p>◇ <b>파란색 메뉴: 급식 소리함 반영 메뉴</b></p> <p>◇ 본교는 <b>저탄소 환경급식 실천 학교</b>로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다.</p> <p>◇ <b>아래 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 가파르게 피가되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 식단 게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.</b></p> <p>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 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣</p>			
작은밥 <b>떡갈비햄버거(1.2.5.6.12.13.16)</b> 양송이스프/크루통(2.5.6.13.16) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) 오이지무침(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.4/15.0/329.2/3.9				