



## 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. 초당 옥수수는 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.



복날 하면 생각나는 대표적인 음식 <삼계탕>!

왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 보양식으로 먹게 되었을까요? 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 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 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 안 돼요!
- 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

소식지 출처: 참쌤스쿨



## 7월 학교급식 식단 안내



7/3 <b>Mon</b>	7/4 <b>Tue</b>	7/5 <b>Wed</b> 수다날	7/6 <b>Thu</b>	7/7 <b>Fri</b>
친환경녹미밥 육개장(1.13.16) 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13) 시금치무침 버터플라이새우감자치즈 구이(1.2.5.9) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/31.5/200.7/3.3	친환경차조밥 물냉면(3.5.6.13.16) 상추샐러드(5.6.13) 순살닭갈비(5.6.13.15) 파래김자반볶음 열무김치(9.13) 약과마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/30.8/85.8/2.7	치킨마크니커리(2.5.6.10 .12.13.15.16.18) 순두부찌개(1.5.9) 알감자조림(5.6.13) 떡갈비구이/콩나물파채무 침(5.6.10) 단호박치즈크로켓(2.5.6) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/28.1/167.9/3.8	친환경찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10. 13.15.16) 얼갈이들깨된장무침 (5.6.13) 간장찜닭(5.6.13.15) 바질크림추볶이(2.10) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 674.4/27.0/174.9/3.2	친환경귀리밥 알리오올리오파스타(1.2.5 .6.8.9.12.13.15.16) 실파계란국(1.5.9) 오이깍두기(9.13) 묵은지돈육볶음 (5.6.9.10.13) 열무김치(9.13) 유기농오레오설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.3/30.0/202.4/4.4
7/10 <b>Mon</b>	7/11 <b>Tue</b>	7/12 <b>Wed</b> 수다날	7/13 <b>Thu</b>	7/14 <b>Fri</b>
친환경홍미쌀밥 콩나물국(5.9) 가지나물(5.6) 오리훈제/머스터드 (1.5.6.13) 계란말이(1.5.6.8) 배추김치(9) 딸기맛도넛(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.0/26.9/154.9/3.8	친환경찰기장밥 닭다리삼계탕(15) 청경채무침(5.6) 우엉어묵볶음 (1.5.6.13.18) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/36.6/67.5/2.8	초핑면어묵볶음밥 (1.2.5.6.10.12.13) 호박요된장국(5.6.) 두부조림(5.6.13) 멘초카츠샐러드/어니언소 스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9.13) 레몬워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.2/27.8/213.8/4.2	친환경잡곡밥(5) 탄탄맨(4.5.6.10.15.16.18) 깻잎순볶음(5.6) 닭데리야끼볶음 (1.2.5.6.12.13.15) 고등어포구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 친환경머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/35.6/154.2/3.4	친환경차수수밥 낙지볶음(5.6.13) 블루베리타르트(5.6) 참치김치찌개(5.9) 숙주미나리무침 한우불고기(5.6.13.16) 열무김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/36.4/154.6/6.1
7/17 <b>Mon</b>	7/18 <b>Tue</b>	7/19 <b>Wed</b> 수다날	7/20 <b>Thu</b>	7/21 <b>Fri</b>
친환경우리밀밥(6) 동태매운탕(5.13) 미트라구스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 삼겹살나들구이(10) 배추김치(9) 사과키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.8/30.2/135.2/3.9	친환경찰보리밥 한우샤브국s(5.6.16) 김가루실파무침(5.6) 오이우무냉채(2.13) 닭볶음탕s(5.6.13.15) 배추김치(9) 오징어먹물피자(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.4/29.0/155.9/3.3	김가루밥(13) 우리콩청국장찌개(5.9.10) 김치볶음(5.9.13) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15) 계란프라이(1.5) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.5/30.0/214.0/4.2	친환경검정쌀밥 북어채미역국(5.6) 부추무침(5.6) 간장오리불고기(5.6.13) 마파두부(5.6.10.13.18) 어니언회오리감자(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.4/25.3/162.8/4.1	친환경파쇄서리태밥(5) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 참나물무침 오징어순대볶음 (2.5.6.10.13.16.17) 순살카레깨통닭(2.5.6.12. 13.15.16.18) 열무김치(9.13) 복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/40.3/196.6/5.2
7/24 <b>Mon</b>	7/25 <b>Tue</b>	7/26 <b>Wed</b> 수다날	7/27 <b>Thu</b>	
친환경녹미밥 불낙찌개(5.6.13.16) 옥수수알계란찜(1.2.13) 진미채조림(5.6.13.17) 짜장닭갈비(5.6.13.15.16) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.0/38.1/165.4/4.0	친환경잡곡밥(5) 유부장국(1.5.6.9) 잡채(1.5.6.10.13) 시래기지짐(5.6.9) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 롤링찰도그(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.5/31.2/251.6/3.8	탄두리치킨마요볶음밥 (1.2.5.6.12.13.15) 종합어묵국(1.5.6) 도토리묵상추무침(5.6) 블랙알리오참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.1/33.1/171.7/3.4	친환경차조밥 순두부계란국(1.5.6.9) 오리주물럭(5.6.13) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 연어구이/애플사워크림소 스(1.2.5.13) 배추김치(9) 구슬아이스(초코)(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/25.0/210.3/3.8	

### ◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 ◇

- \* 쌀: 군산시 친환경쌀 \* 콩: 국내산, 두부: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우/가공품: 국내산
- \* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 \* 오징어/가공품: 국내산/페루산, 아귀/가공품: 국내산
- \* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산 \* 다랑어: 원양산, 명태/가공품: 러시아산
- \* 양고기, 염소고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/kshin> → 신홍소식 → 학교급식

◇ 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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



## 8월 학교급식 식단 안내



◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 ◇		8/23 <b>Wed</b> 수다날	8/24 <b>Thu</b>	8/25 <b>Fri</b>
* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/페루산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 미사용!		한우콩나물밥/양념장 (5.6.13.16) 건새우아욱국(5.6.9) 감자채카레볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 마라탕수육/소스 (4.5.6.9.10.12.18) 깍두기(9.13) 우유맛아이스크림(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/22.7/315.5/6.6	친환경찰현미밥 쇠고기무국(16) 오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) 간장김장아찌(5) 오리훈제채소볶음 (5.6.13.18) 허니콘랍오븐구이(2.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.3/25.5/115.0/3.9	친환경홍미쌀밥 북어두부감자국(1.5.6) 미역국수무침(5.6.13) 영양돼지갈비찜 (5.6.10.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 갈비소스닭꼬치 (2.5.6.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.4/39.1/165.7/8.8
8/28 <b>Mon</b>	8/29 <b>Tue</b>	8/30 <b>Wed</b> 수다날	8/31 <b>Thu</b>	
친환경귀리밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 취나물무침 순살닭바베큐볶음 (1.2.5.6.12.13.15) 광어불강정 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 바나나(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.5/42.4/154.3/4.0	친환경경정쌀밥 한우떡국(1.16) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 보쌈(5.6.10.13) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.6/30.9/123.6/3.7	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10) 크림스프(2.5.6.13.15.16) 고구마떡볶이(1.5.6.13) 순살가자미구이(5.6) 깍두기(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.4/25.5/216.4/2.3	친환경우리밀밥(6) 감자수제비국(1.5.6) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 된장깻잎장아찌(5.6) 숯불콩고기채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 초코칩머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/26.5/197.0/4.0	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/kshin> → 신홍소식 → 학교급식
- ◇ 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.