

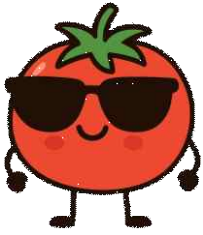


제 목

7월 교육급식 안내

이 달의 식재료- 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~!



출처 : chatGPT
생성

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 ‘tomarl’에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 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!

출처:농사로(<https://www.nongsaro.go.kr/>)

7월 3일은 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 ‘가이아’가 제안하여 만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다.



태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다.

출처 : chatGPT
생성

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 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 ‘복’자는 ‘엎드릴 복(伏)’으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT
생성

예로부터 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 내장기관을 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 3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기

7월 학교급식 식단 안내

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
 ◇ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교홈페이지, 식단표)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
 ◇군산푸른솔초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내(학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식재료 원산지가 변경될 수 있습니다.)
 *쌀:군산시 친환경쌀 *두부:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치,참돔,조피볼락 사용 안함
 *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산/ *쇠고기:국내산 한우/*고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 *갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 나지/가공품:주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/kspurensol->학교소식->학교급식->급식게시판
 ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

6/30 Mon	7/1 Tue	7/2 Wed 수.다.날	7/3 Thu	7/4 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 미역줄기볶음(5) 타코야키(1.2.5.6.10.13.15.16.18)/배추김치(9) 클피스제로(복숭아맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/27.8/215.9/2.7	친환경녹차카테킨쌀밥 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 무말랭이무침(13) 채개장(1.5.6) 가자미카레구이(2.5.6.13.16.18)/배추김치(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.8/26.9/208.6/3.0	굴소스새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 유부팽이미소된장국(5.6) 오이부추무침(13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 깍두기(9) 아이스캔디바(딸기)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.0/31.0/235.8/3.7	친환경혼합잡곡밥(5) 던킨도넛(초코)(1.2.5.6) 오징어무국(5.13.17) 도토리묵상추쭈꾸미(5.6.13) 포들간장무채장아찌 순살죽발(10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 543.3/27.8/209.0/2.7	마파두부(5.6.10.12.13.18) 친환경찰기장밥 열무된장국(5.6.9) 안동식찜닭(5.6.13.15) 청경채나물(5) 배추김치(9) 웃담사과요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 630.0/30.9/283.5/3.8
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed 수.다.날	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경홍미밥 동태찌개(5.6.13) 얼갈이나물무침(5.6) 된장소스오리불고기(13) 마크니커리우동볶음(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 짜요짜요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/29.1/259.6/3.1	친환경녹차카테킨쌀밥 얼큰복어무국(1.5) 우영쇠고기야채볶음(5.6.13.16)/배추김치(9) 브로콜리두부샐러드&유자청드레싱(1.2.5.6.12) 삼치마늘버터구이(2.13) 토마토샐러드무침(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.8/27.5/173.6/2.6	식물성햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 맛살달걀찜(1.2.5.6.8.10.13.15.16) 가자미불강정(1.5.6.17) 열무김치(9) 군산밀버터쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.1/22.9/248.7/2.6	친환경글로렐라쌀밥 미역국수(5.6.13) 김치콩나물국(5.6.9.13) 오향장국(2.5.6.10.13.18) 양배추&호박잎찜(5.6) 깍두기(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.4/28.1/162.8/2.9	친환경녹미밥 아욱된장국(5.6.9) 닭다리쪽참소스조림(2.5.6.12.13.15.18) 열무나물무침(5.6) 한우탕평채(5.6.13.16) 배추김치(9) 야구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.7/28.4/356.7/3.1
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수.다.날	7/17 Thu	7/18 Fri
친환경홍미밥 바지락살미역국(5.6.18) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13) 참치김치볶음(5.9.13) 에그토르티야*케첩(1.5.12) 열무김치(9) 돌자반(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 447.3/16.1/228.9/4.8	친환경녹미밥 쇠고기무국(5.16) 고춧잎나물무침(5.6.13) 돈육잡채(1.5.6.10.13) 후르츠탕수육&소스(1.5.6.10.11.13) 친환경수박 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.8/19.7/258.7/8.8	친환경차수수밥 한우마라탕(1.5.6.13.16) 안동식찜닭(5.6.13.15) 가자미물(5.6) 총각김치(9) 셀레임초코(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.6/25.5/155.5/2.9	친환경홍국쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 고등어데리소스구이(5.6.7.13) 굴뱅이채소사과무침(5.6.13) 얼갈이나물무침(5.6) 친환경방울토마토(12) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.3/24.5/155.5/2.9	친환경찰기장밥 한방닭다리죽(15) 쭈갓팽이버섯무침(5.6) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 수박음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.1/43.7/222.3/2.9
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed 수.다.날	7/24 Thu	7/25 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 묵은지돼지등뼈감자탕(2.5.6.9.10.13.16) 김가루실파무침(5.6) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 아몬드호두멸치볶음(4.5.6.13.14) 배추김치(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/23.7/212.5/4.0	친환경강황쌀밥 계란실파국(1.5.6) 돈육고추장채&꽃빵(5.6.10.13.18) 소떡갈떡/소스(1.5.6.10) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/22.3/232.6/1.8	친환경차수수밥 열무된장국(5.6.9) 숙주부추무침(5.6.13) 닭다리살스테이크(5.6.13.15) 총각김치(9) 요거타임(포도)(2) 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.9/24.7/163.6/2.2	친환경찰보리밥 감자들깨국(5.6) 두부조림(5.6) 모듬채소소스&쌈장(5.6) 칠리새우*김말이떡강정(1.5.6.9.12.13.16) 배추김치(9) 우리밀우리참쌀꿀약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.6/24.6/212.9/3.6	김가루*밥 두부미소된장국(5.6) 하트단무지 뉴진면투움바로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 육원전(1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 친환경사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/28.9/229.5/3.0

2025. 6. 30

군 산 푸 른 솔 초 등 학 교 장
(직인생략)